



let's go to the kitchen



ほたてと野菜のだし活みそ汁



ほたてやゴボウ、エノキタケなどの「うま味」
の出る食材を使ったみそ汁です。
うす味でもおいしくいただけます。

【材料(分量:4人分)】

ボイルほたて…小8~10個
豆腐…160g(1/2丁)
ニンジン…50g(1/2本)
ゴボウ…40g(1/3本)
エノキタケ…40g(1/2袋)
絹さや…20g(4枚)
煮干し…20g
赤みそ…大さじ2/3
白みそ…大さじ1と1/2
酒…大さじ1
水…800ml

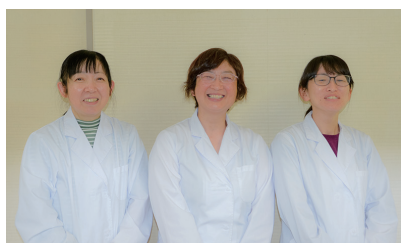
【作り方】

- ①煮干しの頭と腹わたを取り、水と鍋に入れて置く。
- ②ニンジンとゴボウをさがきにして、ゴボウは水(分量外)にさらす。
エノキタケは4~5cmの長さに切ってほぐす。
- ③絹さやの筋をとっておく。豆腐は1.5cm角に切る。
- ④ボイルほたてに酒をかけておく。
- ⑤①を強火で加熱し、沸騰したら中火にして4~5分加熱する。
- ⑥煮干しを取り出しただし汁に、ゴボウ、ニンジンを入れて煮る。
- ⑦エノキタケ、豆腐、ボイルほたてを加えてさらに煮る。
- ⑧全ての食材に火が通ったら赤みそと白みそをとき入れ、絹さやを加えて再び沸騰したらすぐに火を止めて完成。

Point

- ・1種類のみそでも美味しいですが、赤みそと白みそを合わせることで味がまろやかになり、風味が豊かになってよりおいしくいただけます。
- ・容器に煮干しと水を入れて冷蔵庫で1日程度置くだけでも、簡単にだしが取れるのでおすすめです。

みんなの給食を考えています!



給食センターの皆さん

Let's だし活&だす活

青森県では、だしを生かしておいしく減塩する「だし活」と、野菜に含まれるカリウムが体内の余分な塩分を出す働きを利用した「だす活」を推進しています。

おいしい県産野菜と組み合わせて、チャレンジしてみませんか。

