

学校給食
オリジナル

ほたてと野菜の だし活みそ汁



材料【4人分】

ポイルほたて	小8~10個
豆腐	1/3丁
にんじん	1/2本
ごぼう	50g (1/3本)
えのき茸	1/2袋
絹さや	4枚
煮干し	適宜
赤みそ	12g (大さじ2/3)
白みそ	28g (大さじ1と1/2)
酒	大さじ1

★ほたてやごぼう、えのき茸など
うま味の出る食材を使ったみそ汁で、
うす味でもおいしくいただけます。

【作り方】

- ① にんじんはうすいいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
えのき茸は4~5cmの長さに切り、ほぐしておく。
- ② 絹さやは筋を取り斜めに切っておく。豆腐は1.5cm角に切っておく。
- ③ ポイルほたてに酒をかけておく。
- ④ 煮干しでだしをとり、にんじん、ごぼうを煮る。
- ⑤ えのき茸、豆腐、ほたてを加えて、さらに煮る。火が通ったら、みそを
溶き入れ、絹さやを加える。

「だし活料理レシピ集(平成26年10月青森県発行)」より学校給食用にアレンジしています。

キャラクターデザイン：是川縄文館