

学校給食
オリジナル

ほたと野菜の だし活みそ汁



材料【4人分】

ボイルほたて	小8~10個
豆腐	160g (1/2丁)
にんじん	50g (1/2本)
ごぼう	40g (1/3本)
えのき茸	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

★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 煮干しの頭と腹わたを取り、水と鍋に入れて置く。
- ② にんじんとごぼうをさがきにして、ごぼうは水(分量外)にさらす。
えのき茸は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。
- ⑤ ①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らだし汁ににんじん、ごぼうを入れて煮る。
- ⑦ えのき茸、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。

「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