



献立紹介 『 ほなが汁 』(令和 8 年 2 月3日給食)

《 材料(4人分) 》

だし汁 ……850cc
 切り干し大根 ……45g
 たまねぎ ……中1/4こ
 糸こんにゃく ……45g
 油揚げ ……15g
 みつば ……1把
 糸昆布 ……1.5g
 赤みそ ……大さじ2弱

*みそは、お家で使っているみそでも、美味しく仕上がります。



《 作り方 》

- ① 油揚げとたまねぎは、細めの短冊に切る。
- ② 切り干し大根と糸昆布は、洗って戻す。
*長さがある時は、5cm程度に切る。
- ③ 糸こんにゃくは洗って、下ゆでする。
- ④ みつばは、3cm長さに切る。
- ⑤ だし汁を準備する。
- ⑥ だし汁を煮立て、切り干し大根を煮る。たまねぎ、糸こんにゃく、油揚げ、糸昆布の順番で煮る。
- ⑦ みそを加え、仕上げにみつばを加える。

*具材がたっぷりの汁物は、栄養が豊富なので、おかずとしてもいただけます。