

おうちで給食の味！「呉汁」



給食で人気の料理を紹介します。ご家庭でも作ってみてくださいね。

【分量（4人分）】

無調整豆乳	140m l
水煮大豆	20g
豚肩肉	50g
にんじん	1/4 本
大根	1/10 本
しめじ	1/2 パック
ねぎ	2/3 本
木綿豆腐	1/2 丁
白みそ	大さじ1
ミックスみそ	大さじ1
削り節	10g
水	320m l



【作り方】

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 大豆はミキサーなどを使って細かくくだく。
- ③ にんじん・大根はいちょう切りにする。
- ④ しめじは石突をとってほぐす。
- ⑤ ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 豆腐はさいのめ切りにする。
- ⑦ 削り節でだしをとる。
- ⑧ 鍋を用意して豚肉を炒める。
- ⑨ にんじん・大根を炒めて、だし・しめじを加えて煮る。
- ⑩ 豆乳・大豆・豆腐を加えて、みそで味を調える。
- ⑪ ねぎを加えて仕上げる。

★ 水煮大豆の代わりに豆乳を増やしてもおいしいです。

1日3食しっかり食べて、元気に過ごしてくださいね◎