


なめこ汁（「和食の日」の献立）

【材料】 ※4人分・可食量 ※分量は小学生用です	○ なめこ	80g	○ みそ	大さじ2半
	○ 豆腐	150g	○ 煮干し	12g
	○ みつば	5g	○ 水	580ml

【作り方】

- 1 煮干しのだし汁を作る。
- 2 なめこはバラして水洗いする。
- 3 豆腐は1cm程度の角切にする。
- 4 みつばは、葉と茎に分け、茎は1.5cm幅くらい葉は2cmに切る。
- 5 だし汁にみつばの茎となめこを入れて沸騰させ、先にみそを溶き入れる。
- 6 豆腐を加えてひと煮立ちさせ、みつばの葉を入れ、香りよく仕上げる。

ポイント  みそを入れる前であれば、なめこはお好みの状態に煮込んでも美味しい。
先にみそを入れて温度を上げる事で、豆腐にすが立たないように仕上がる。
家庭では、仕上げにみつばを散らすことで、香りや、彩りもよくなる。

【写真】



<献立名>ごはん なめこ汁 いかの青のりあえ 白菜の炒め煮 牛乳



【栄養価】	エネルギー	599kcal	たんぱく質	27.1	脂質	21.4g
	食塩相当量	2.3g				