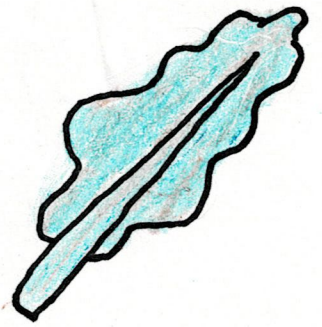


すまし汁



材料 (中学生 1食分)

・とうふ	45g	・けずりぶし	1.2g
・ほうれん草	30g	・だし昆布	1.2g
・しいたけ(干物)	1.2g	(・だし汁	180cc
・塩	0.9g	・しいたけの	
・(炭)しょうゆ	3g	もどし汁	15cc

作り方

- ① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。
- ② 干しいたけはもどしてせん切にする。(もどし汁は使います)
- ③ ほうれん草は流水で水洗いした後、2cm位に切ってゆで、冷水に放して じゅうぶんに 水きりする。
- ④ とうふは さいの 目切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁と、しいたけのもどし汁で②を煮、塩・しょうゆで調味し、④を入れて火を通す。
- ⑥ ⑤にほうれん草を加えて仕上げる。

昆布とけずりぶしの
だしがきいているので
うす味でもとっても
おいしいですよ！
しいたけのもどし汁の
かおりも おいしさの
秘けつです！！

