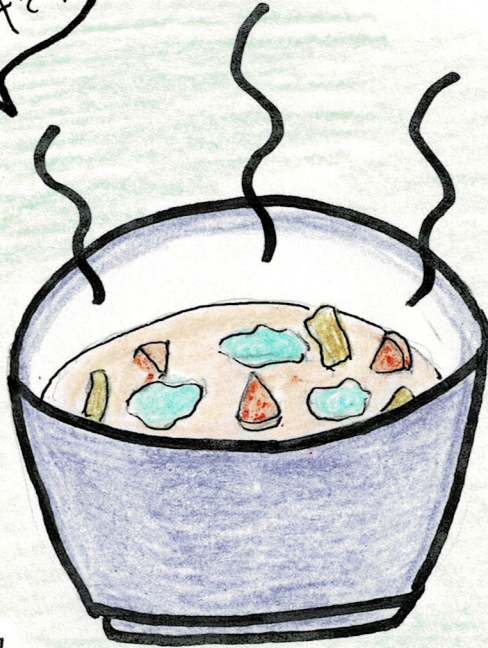


豆乳のみそ汁

材料 (中学生1食分)

・豆乳	22.5	g
・油あげ	15	g
・にんじん	17	g
・ほうれん草	17	g
・白みそ	4.5	g
・信州みそ	12	g
・けずりぶし	2.3	g
(だし汁 180 cc)		

やさしい味の
みそ汁です



作り方

- ① 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切りする。
- ② にんじんは うすい いちょう切りにする。
- ③ けずりぶしでだしをとる。
- ④ 油あげは 使用直前に油抜きをし、せん切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁に、②と④を加えて煮、やわらかくなれば白みそをとき入れて煮る。
- ⑥ ⑤に豆乳を加え弱火で煮、①を加え、信州みそをとき入れ、沸とう直前に火を止めて仕上げる。

クイズ

豆腐とうふを作るのに、豆乳とうにゅうに あるものを入れて
豆乳とうにゅうを固かためて作つくります。
その あるものとは いったい何なにでしょう。

- (A) 寒天 かんてん
- (B) ゼラチン
- (C) にがり
- (D) 片くり米粉 かたこ