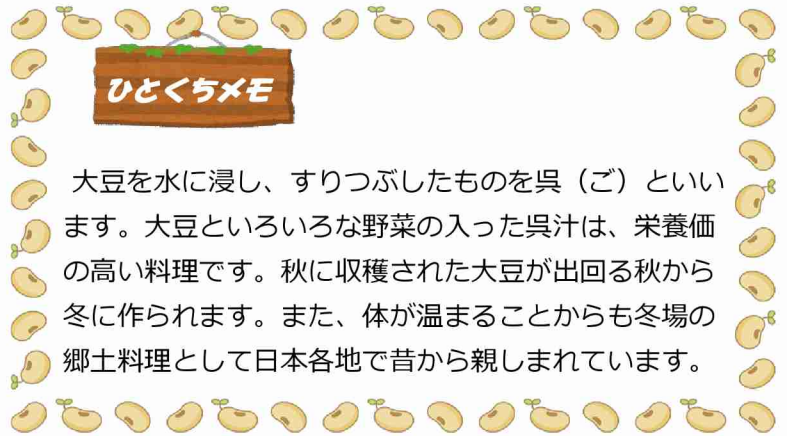


呉汁



ひとくちメモ

大豆を水に浸し、すりつぶしたものを呉(ご)といいます。大豆といろいろな野菜の入った呉汁は、栄養価の高い料理です。秋に収穫された大豆が出回る秋から冬に作られます。また、体が温まることから冬場の郷土料理として日本各地で昔から親しまれています。

作り方

材料と分量 (4人分)

だいず(水煮)	100g
油揚げ	1枚
だいこん	90g
ねぎ	1/2本
こまつな	1株(50g)
ごぼう	40g(10cm程度)
みそ	大さじ3
だし汁	600cc

一人分の 栄養価

エネルギー 99kcal
たんぱく質 7.4g
(八訂食品成分表の値)

★だしのとり方★

- 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
- 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する。
- 火を止め、削り節が沈んだらこす。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



1 だしをとる。(顆粒だしでもよい)



2 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。



3 こまつなをゆでて水で冷やし、2cmに切る。



4 だいこんをいちょう切り、ねぎを小口切りにする。ごぼうをささがきにして水につける。



5 だいずをすりつぶす。



6 だし汁にごぼう・だいこんを入れ煮る。煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎ・こまつなを入れる。
(みその量は味をみて調節してください)



ひじきごはん(はいがごはん)
牛乳 はたはたのから揚げ
呉汁

2021年12月の給食献立より

