

さつき汁



ひとくちメモ

さつき汁は、五月（さつき）が旬の食材（さやえんどう・わかめ）が入ったみそ汁です。

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）



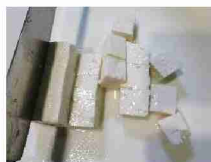
作り方

材料と分量 (4人分)

木綿豆腐	1/2丁
ねぎ	50g
さやえんどう	30g(10枚程度)
にんじん	50g
生わかめ	10g
みそ	大さじ3
だし汁	600cc



1 だしをとる。（顆粒だしでもよい）



2 豆腐は1cm角に切る。



3 さやえんどうは筋を取り、ゆでて水にとって冷やし、ななめ切りにする。



4 にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。



5 わかめは洗い、2cmの長さに切る。



6 だし汁ににんじんを入れて煮る。
煮えたら豆腐・ねぎ・わかめを入れ、
みそを溶いて入れる。
(みその量は味を見て調節して下さい)



7 さやえんどうを入れる。

★だしのとり方★

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

栄養価

一人分の
エネルギー 39kcal
たんぱく質 3.0g



ごはん 牛乳
変わりきんぴら
さつき汁

2019年5月の給食献立より