



汁物

すまし汁



材料（4人分）

・ 豆腐	120g
・ かまぼこ	35g
・ 大根	4cm幅程度(60g)
・ ほうれん草	1/4束(50g)
・ 人参	1/3本(45g)
・ えのきたけ	50g
・ かつお節(だし用)	15g
・ しょうゆ	小さじ2
・ 塩	小さじ1/3
・ 水	500ml

< 作り方 >

- ① にんじん、大根はせん切り、えのきたけはほぐす。
かまぼこは1cm幅程度の短冊切りにする。
- ② ほうれん草はさっと茹でてから水で粗熱をとり、軽く水分を絞り、3cm幅に切る。
- ③ 鍋に水を入れて沸かし、かつお節でだしをとる。
- ④ にんじん、大根と煮えにくい食材から入れて煮る。えのきたけ、かまぼこも加える。
- ⑤ 豆腐をさいの目切りにして加える。豆腐に火が通ったら、しょうゆと塩で味付けをする。
- ⑥ ほうれん草を加えてさっと煮たら、出来上がり。

ポイント

- ・ 給食のだしは、かつお節やさば節からだしをとっています。
- ・ 干しいたけや三つ葉を加えると、風味豊かに仕上がります。