

## 給食レシピ紹介

醤油のすまし汁とは、違った味わいが楽しめます。  
体が温まる一品です。



料理名		みそけんちん汁	
			
材料	4人分	作り方	
里芋	中2個	①	里芋は、一口大にカットし、下茹でしてぬめりをとる。
人参	5cm		こんにゃくは、色紙にカットし、下茹でする。
ごぼう	10cm	②	人参は、いちょう切り。ごぼうは、さがきにして水にさらす。
豆腐	1/4丁		豆腐は、さいの目・長ねぎは小口切りにする。
長ねぎ	1本	③	鍋にだし汁を沸かし、人参・ごぼうを入れて煮る。
こんにゃく	1/4枚		半分、煮えたら、こんにゃく・里芋・豆腐を入れ、さらに煮る。
白みそ	大さじ1・1/2	④	白みそ・減塩みそを入れ味を調べ、長ねぎを入れて仕上げる。
減塩みそ	大さじ1		
だし汁	600cc		