

出雲産のたけのこのやきのみそ汁

材 料 (5人分)	作 り 方
あごのやき 100g	① のやきは縦半分に切ってから、小口切りにし、玉ねぎは皮をむいて、洗ってから、うす切りにしておき ② ゆでたけのこ、厚揚げは食べやすい大きさの小口切りし。小松菜は洗って、1cmの小口切りにしておく。 ③ 鍋に分量の水と玉ねぎを入れて火にかけ、玉ねぎが柔らかくなったら、ゆでたけのこ、厚揚げ、あごのやきを入れてひと煮立ちさせる。 ④ ③にあじ粉末を入れ、みそを溶き入れ味を整えます。仕上げに小松菜を入れる。
たまねぎ 100g	
ゆでたけのこ 100g	
厚揚げ 100g	
小松菜 40g	
あじ粉末 大さじ1	
みそ 大さじ3・1/2	
水 800cc	

古志里芋の豚汁

材 料 (5人分)	作 り 方
豚もも肉 75g	① 里芋は幅1cmのいちょう切り、人参は厚さ0.5cmのいちょう切り、こんにゃくと厚揚げはさいの目切り、白菜は1cm幅のせん切りにしておく。 ② 鍋に水を入れ、豚肉、里芋、人参、ごぼうを加え、煮る。 ③ 里芋が柔らかくなったら、こんにゃく、厚揚げ、白菜を加えたら味噌を溶き。
古志里芋 100g	
人参 30g	
ささがきごぼう 40g	
厚揚げ 80g	
こんにゃく 50g	
白菜 100g	
味噌 50g	
水 650ml	



夏野菜の味噌汁

材料 (5人分)	作 り 方
豆腐 1/4丁	① とうふはさいのめ切り、油揚げは熱湯をくぐらせ小口切りにしておく。 ② なすは半月切り、たまねぎは小口切り、モロヘイヤは2cmの長さに切っておく。 ③ 鍋に水を入れ、玉ねぎ、なす、油揚げ、豆腐の順に煮て、あじ粉末、みそで味をつけ、仕上げにモロヘイヤを加える。 (給食のみそ汁は、だしとして、魚のあじを丸ごと砕いた「あじ粉末」を使用しています。)
油揚げ 1/2枚	
なす 30g	
モロヘイヤ 20g	
玉ねぎ 1/2こ	
あじ粉末 大さじ2	
みそ 45g	
水 640cc	