

給食レシピ♡じゃがと揚げのみそ汁



材料（4人分）

- じゃがいも 200 g
- 油揚げ 25 g
- 人参 80 g
- たまねぎ 100 g
- えのきたけ 40 g
- 乾燥わかめ 1 g
- みそ 50 g
- 煮干し 10 g
- 料理酒 小さじ1

作り方

- ① じゃがいも・人参は皮をむいてイチョウ切り
- ② 玉ねぎは5mm幅でスライス
- ③ 油揚げは短冊切り
- ④ えのきたけは石づきを取って三等分
- ⑤ 鍋に煮干しと1リットルの水を入れ火にかける
- ⑥ 15分～20分出汁をとって濾す
- ⑦ じゃがいも、人参、たまねぎを入れて火を通す
- ⑧ えのきたけ、油揚げ、料理酒を入れる。
- ⑨ みそを溶かし、火を止める

※みそを入れた後は沸騰させない