

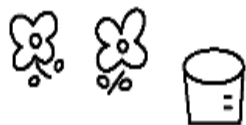
つくってみませんか？

北海道でとれる食材をつかったみそしる♪

<かみなり汁>

材料(4人分)

じゃがいも(厚いちょう)	…	150g
にんじん(いちょう)	…	50g
たまねぎ(スライス)	…	50g
だいこん(いちょう)	…	50g
はくさい(1cm幅)	…	50g
木綿豆腐(さいのめ)	…	100g
缶詰コーン	…	25g
厚削り節 (だしをとる)	…	10g
赤みそ	…	大さじ2
白みそ	…	大さじ2/3
バター	…	5g
水	…	750ml



作り方

- ① 厚削り節でだしをとる。
- ② だしに、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいこん、豆腐を入れて煮る。
- ③ はくさいとコーンを加え、みそ、バターで調味する。

※給食ではバターの代わりに、豆乳バターを使用しています。

