

調布市産野菜
小松菜使用

学校給食おすすめレシピ



小松菜とお麩のみそ汁

《材料（4人分）》

人参	35 g	水	450 g
えのき	30 g	昆布	0.9 g
あられ麩	8 g	干しいたけ	0.9 g
長ねぎ	25 g	厚削り	3 g
小松菜	65 g	混合削り（にぼし・さば）	5 g
		かつお節	3 g
		みそ	小さじ5
		薄口しょうゆ	少々

《作り方》

- ① 人参は千切り、えのきは1/3にカットしてほぐし、長ねぎは小口切り、小松菜は下茹でし1cm幅程度に切っておく。
- ② 鍋に水と昆布、干しいたけの軸を入れ浸水しておく。
- ③ ②を加熱し、沸騰直前で昆布を取り出し、かつお節とにぼしとさば節を入れてさらに加熱する。
- ④ ③をこしてだしをとり、鍋にうつす。
- ⑤ ④に人参とえのきを加え、火が通るまで加熱する。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、みそを加える。味を見て、薄口しょうゆで調整する。
- ⑦ 仕上げにねぎを加えてサッと火を通し、加熱していた小松菜を加える。