

豆乳のバランスみそ汁

<作り方>

～豊田市の学校給食メニューより～

- ① 白菜と油揚げは短冊切り、大根と人参はいちょう、じゃがいもは1.5cmの色紙、万能ねぎは小口に切る。
- ② 鍋にだし汁と大根、人参、じゃがいもを入れて煮る。
- ③ 具材が柔らかくなったら、白菜と油揚げを加える。
- ④ 白味噌を溶き入れ、豆乳を加えて、最後に万能ねぎを散らす。

調理のポイント

豆乳は加熱すると分離しやすいため、豆乳を入れたら煮たてないようにしましょう。



●栄養価	
エネルギー	82kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	3.1g
塩分	1.8g



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト	
白菜	葉1枚(80g)	短冊	1 cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1 cm正方に切る	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	もぐもぐを ペーストにする	
油揚げ (正方形)	1枚(20g)		ざく切り	水を足してミルサーにかけて裏ごす			
				裏ごし器に残った 部分を使用する	裏ごし器を通った 汁の部分を使用する		
大根	厚さ3cmの 輪切り(80g)	いちょう	小さいいちょう	圧力鍋で25分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で25分加圧後 1cm正方3mm幅に切る		
人参	1/5本(40g)			圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅に切る		
じゃがいも	中1個(120g)	1.5cm色紙	1 cm色紙	1cm正方 5 mm幅に切る			
万能ねぎ	4本(12g)	小口切り		水を足してミルサーにかけてこす			
だし汁	400ml	※こどもは大人の2 / 3 量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。					
白味噌	大さじ 3						
豆乳	100ml						