

～給食のレシピ紹介～

「春野菜の味噌汁」



富士見市マスコットキャラクター「ふわっぴー」

材料＜4人分＞

鰹だし	1000ml
にんじん(せん切り)	50g
玉ねぎ(うす切り)	80g
かぶ(短冊切り) 葉を入れるのも可	160g
グリーンアスパラガス (穂先カット、茎斜め薄切り)	40g
○アスパラガスの茎が硬い部分は、うす切りにするのも オススメです。	
豆腐(さいの目切り)	150g
味噌	大さじ3杯弱

○給食では、赤味噌、白味噌を合わせて使用しています。

＜作り方＞

- ①鍋にだし汁を入れ、温める。
- ②にんじん、玉ねぎの順に入れ、混ぜ、温める。
- ③かぶ、グリーンアスパラガスの順に入れ、温める。
- ④豆腐、味噌を入れて温めて完成。

ご家庭で作る際には、アレンジして、具を増やしてつくるのもオススメです。