



## 洋風具たくさん味噌汁

浜田水産高等学校

糀谷 羽琉

吉岡 陽菜

### 材料（4人分）

|          |       |
|----------|-------|
| ・あごだし    | 50g   |
| ・水       | 600ml |
| ・キャベツ    | 2枚    |
| ・えのき     | 60g   |
| ・しめじ     | 60g   |
| ・サバ缶(水煮) | 1缶    |
| ・ベーコン    | 32g   |
| ・ミニトマト   | 8個    |
| ・味噌      | 30g   |
| ・バター     | 10g   |

### 作り方

- ① あごだしを小さめに割る。
- ② 水と割ったあごだしを鍋に入れ、火にかける。煮立ったらあごだしを取り出す。
- ③ キャベツを一口サイズに切る。
- ④ えのき・トマトを半分に切る。
- ⑤ しめじをほぐす。
- ⑥ サバ缶を開け、ほぐしておく。
- ⑦ ベーコンを一口大に切る。
- ⑧ 固い具材から順番に煮込む。
- ⑨ 具材に火が通ったら、火を弱めて、味噌を溶き入れる。
- ⑩ バターを入れて風味をつけて、出来上がり！

### こだわり・アピール

☆自校産のサバ缶を使いました。

☆サバ缶とベーコンでタンパク質が摂れるように意識しました。

☆ミニトマトを入れることで彩りを良くしました。

☆出汁は、海洋技術科が獲ってきたトビウオを、食品流通科がトビウオ出汁に加工し、製品にしたものを使用しました。

☆洋風の味付けにして、子どもも喜ぶように意識しました。

