

レシピ作成者

浜田水産高等学校

中山 琉雅

新井 隼斗

レシピ名

ギョツ！！みそ汁

材料  
4人分

・味噌（中辛口）	30g
・鮭缶	100g
・豆腐	200g（半丁）
・小松菜	1株
・エノキ	100g
・ねぎ	3本
・玉ねぎ	1個
・粉末いりこだし	4g
・水	720g



作り方

- ① 材料を切る。
- ② なべに水とだしを入れ、火にかける（中火）。
- ③ 沸騰する前に玉ねぎ、エノキ、小松菜、豆腐の順にいれる（中火）。
- ④ 鮭缶をいれて、味噌で味を調える。
- ⑤ ねぎを入れる。
- ⑥ 盛り付けて完成

こだわり・アピール

★鮭缶は自校産、味噌・豆腐・小松菜・ねぎ・玉ねぎ・いりこだしは県産品を使用しました。

“簡単・健康・実adakさん”というテーマに沿って、みそ汁のメインに本校で製造している鮭缶を使用しました。私たちは海洋技術科なので、製造には携わっていませんが、食品流通科の皆さんが一生懸命作っている鮭缶は絶品で、ぜひみそ汁に使いたかったです。

鮭缶は骨まで食べられて栄養も満点！しかも缶を開けて入れるだけでとても万能な食材です。また、ほかの食材もなるべく地元で生産されたものを使いたいです。エノキ以外は地元で作られている食材を使用しました。

高校生の私たちでも簡単に作れるので、少し早起きをして家族のみんなにも作ってあげたいです！！

朝食に鮭缶のみそ汁を取り入れて、元気いっぱい登校したいです。