

レシピ作成者

宍道高等学校

新宮 陽奈

梅木 詩織

レシピ名 〓 まろやかで、うまみたっぷり 実だくさん みそ汁 〓

材料
4人分

・じゃがいも	1個
・牛乳	大さじ2
・すりみそ	大さじ2
・にんじん	70g
・カット白ねぎ	1パック
・カットぶなしめじ	1袋
・鶏肉	1パック
・焼き豆腐	127g
・しょうがチューブ	10cm程度
・しょう油	小さじ2
・酒	大さじ1
・だしパック	1袋
・水	600ml



作り方

- ① 鍋に水、だしパックを入れ、鶏肉を入れ、火にかける。
- ② にんじん、じゃがいもをさいの目切りにし、時短のために、レンジで2分加熱して、鍋に入れる。
- ③ 焼き豆腐、しめじ、白ねぎを鍋にいれて煮る。
- ④ しょうが、酒、しょうゆを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ 味噌、牛乳を入れて、混ぜて完成！

こだわり・アピール

- ★じゃがいも・牛乳・味噌・にんじん・豆腐は県産品を使用した。
- ・牛乳を使うことで、味がまろやかになり、塩分濃度が低くなる。
- ・焼き豆腐は、普通の豆腐より、たんぱく質や無機質といった栄養素が多く含まれる。
- ・じゃがいもやにんじんなどの火の通りにくいものは、切ってから、レンジで加熱すると時短になる。
- ・鶏肉などたくさんの材料を使うことで、味がしっかりしている。