

かぼちゃのみそ汁



材料（4人分）

かぼちゃ（5mm幅薄切り）	100 g
玉ねぎ（薄切り）	60 g
えのきたけ（2cm）	20 g
木綿豆腐（サイコロ切り）	80 g
ねぎ（小口切り）	20 g
油揚げ（短冊切り）	12 g
カットわかめ（乾）	1 g
赤みそ	大さじ1と1/2
白みそ	大さじ1/2
だし汁	500 ml

【作り方】

- 1 鍋にだし汁と玉ねぎ、かぼちゃ、えのきたけを入れ、煮る。
- 2 玉ねぎが透明になってきたら、豆腐、油揚げを入れる。
- 3 かぼちゃが柔らかくなったら、みそを溶き、わかめ、ねぎを入れる。

【ひとくちメモ】

- ・ 給食のみそ汁は、さばの厚削りや煮干しでだしをとっています。
- ・ にんじんやごぼう、白菜、なめこなどお好みで食材を入れて、オリジナルみそ汁にしてください。
- ・ さつまいもやなすなどの旬の食材を入れると季節感が出ます。さつまいものみそ汁は、さつまいもを80g入れています。