

～＊～ふぶき汁～＊～

<材料 4人分>

木綿豆腐……100g

玉ねぎ……100g

にんじん……40g

葉ねぎ……1本

わかめ(乾燥)…3g

だし汁……500cc

味噌……大さじ4

<作り方>

①木綿豆腐は、手でつぶす。

②玉ねぎは短冊に切る。

③にんじんは千切りにする。

④葱は小口切りに切る。

⑤だし汁を沸かし、玉ねぎ、にんじんを入れ煮る。

⑥野菜が煮えたら、①のつぶした豆腐を入れる。

⑦味噌をだし汁で溶き、⑥の鍋に入れる。

⑧沸騰する手前で火を弱め、葱とわかめを入れて仕上げる。

※味噌は、沸騰させてしまうと風味がなくなるので、給食では沸騰をさせないように火加減に注意しています。

今日のだしは、花かつおでだし汁をとりました。

いつもの味噌汁は煮干しですが、かつおのだしがおいしい味噌汁に仕上がりました。

ふぶき汁は今日のような寒い日に、雪がふぶいているような感じで、お椀の中で豆腐を散らばせます。

寒い日は、あったかい料理がいいですね。

