

豆乳が入ってとってまろやか♪

呉汁

【材料(4人分)】

・豚肉 こま切れ	48g
・木綿豆腐	120g(1/3丁)
・にんじん	50g
・こんにゃく	70g
・えのきたけ	25g
・ねぎ	40g
・しょうがチューブ	2cmほど
・ひきわり大豆	30g
・豆乳	100ml
・だし汁	450ml
・みそ	大さじ3弱



【作り方】

- ①木綿豆腐はさいの目切り、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、えのきたけは2.5cm幅、ねぎは小口切りにする
- ②鍋にだし汁を沸かし、豚肉を入れ、火の通りにくい野菜から煮ていく
- ③ひきわり大豆、豆腐を入れる
- ④豆乳、しょうがを入れる
- ⑤みそを入れる
- ⑥ねぎを入れる

ワン!ポイント

呉汁の「呉」には、やわらかくした大豆をすりつぶしたものという意味があります。給食ではひきわり大豆を使いますが、水煮大豆をすりつぶして作るとより本格的な呉汁になります。