



豆乳入り味噌汁



6月

摂津市立認定こども園

材料	作りやすい分量	こども1人分
はくさい	80 g	20 g
にんじん	40 g	10 g
えのきたけ	40 g	10 g
ねぎ	12 g	3 g
豆腐	80 g	20 g
豆乳	160 g	40 g
味噌	28 g	7 g
だし汁	3カップ	3/4カップ

<作り方>

はくさい…食べやすい大きさに切る にんじん…千切り
えのきたけ…石づきを除いて、食べやすい幅に切り小房に分ける。
ねぎ…小口切り 豆腐…角切り
だし汁…だし昆布と鰹節でだし汁をとる。
または、お好みの粉末だし等で希釈。

- ①だし汁に材料を入れ煮る。
- ②具がやわらかくなったら豆乳、味噌を溶き入れる。
- ③最後にねぎを入れ一煮立ちさせる。

ヘルシーな豆乳を使った味噌汁です。豆乳は良質な植物性たんぱく質を含み、鉄分、ミネラル、ビタミンEも豊富です。豆乳を入れることによって味がマイルドになります。豆乳を加えた後は長時間、煮立たすと分離することがあるため、注意が必要です。

6月19日（木）の食育の日には、摂津市立小学校・中学校との共通テーマを「SDG s」と決め、給食提供を行います。認定こども園では、「食品ロス：もったいない」を考えます（目標12：つくる責任、つかう責任）。

人気メニューの「豆乳入り味噌汁」をぜひご家庭でも作ってみてください。

