



作ってみよう！「食育の日」メニュー ※毎月「19日」は食育の日！

♪五泉野菜の豆乳みそ鍋♪

【材料】(4人分)

はくさい 4枚 ⇒ ざく切り
さといも 2個 ⇒ 1cm幅のいちょう切り
ながねぎ 1/2本 ⇒ ななめ切り
ごぼう 1/2本 ⇒ ささがき
豆腐 1/2丁 ⇒ 1.5cm角切り
しらたき 80g ⇒ 5センチに切る
にんじん 1/3本 ⇒ いちょう切り
豚肉(こま切れ) 80g ⇒ 小さじ1の酒をふる

【調味料】

だし汁 500ml 豆乳 2/3カップ
みそ 大さじ2 しょうゆ 小さじ1
水溶き片栗粉 大さじ1
一味唐辛子 少々

【作り方】

- ①鍋にだし汁をとったら、煮えにくい野菜から煮ていく。
※根菜類から煮ていく。ただしさといもは、始めから入れると煮崩れてしまう恐れがあるため、後から入れる。
- ②鍋全体が沸騰して灰汁をとったら、豚肉を入れる。
- ③灰汁を丁寧につくいなながら煮ていく。
- ④調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑤仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

☆豆乳を入れた後は、沸騰させずに仕上げましょう。
★もやしやキノコ類を入れて作れば具だくさんに！
☆野菜からも水分が出るので、調味料は調整しましょう。