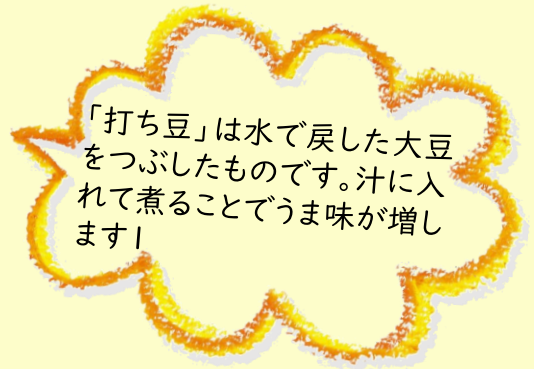


新潟生まれの「打ち豆」で
うま味をましたあったかみそ汁!



「打ち豆」は水で戻した大豆
をつぶしたものです。汁に入れ
て煮ることですうま味が増し
ます!

さといもと打ち豆のみそ汁

【材料（約4人分）】

- ・ さといも（厚めいちょう切り） 120 g
- ・ にんじん（いちょう切り）…… 30 g
- ・ ごぼう（ささがき）…………… 20 g
- ・ 小松菜（ざく切り）…………… 40 g
- ・ 打ち豆（さっと洗う）…………… 10 g
- ・ 油揚げ（短冊切り）…………… 20 g
- ・ つきこんにゃく…………… 30 g
- ・ 煮干しだし汁…………… 600cc
- ・ みそ…………… 大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 鍋にだし汁、にんじん、ごぼう、打ち豆を入れて煮る。
- ② ①にさといもを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②に小松菜、油揚げ、つきこんを入れて煮る。
- ④ 最後に③にみそを入れ、味をととのえて出来上がり。



給食では、五泉のさといものほかに、たくさんの野菜を入れて具沢山の
みそ汁にしました。

ご家庭では分量を
加減しながら作って
ください。

