

今月のおすすめ献立

(3月分)

献立名

呉汁



材料名

(4人分)

水煮大豆48g	ねぎ20g
豆腐80g	カットわかめ少々
油あげ20g	みそ40g
えのきたけ20g	だし汁4カップ
だいこん60g		

作り方

(レシピ)

- ① 水煮大豆は粒が少し残る程度にミキサーにかける。
- ② だいこんはいちょう、豆腐はさいの目、ねぎは小口、えのきたけは根元をカットし、3センチに切る。
- ③ だし汁を火にかけ、だいこん、えのきたけ、油あげ、豆腐を加えて、だいこんが柔らかくなったらみそと①を汁ごと加え、味を整える。
- ④ ねぎとわかめを加えてできあがり。

献立の特長

旬のやさいを使ってもおいしく食べられる栄養豊富なみそ汁です。春先は、たけのこや山菜、キャベツなどを利用して、春を楽しんではいかがでしょうか。

大豆を煮て、すりつぶした物を「呉(ご)」といいます。豆腐は、呉を濾して豆乳とおからに分け、豆乳ににがりを加えて固めて作ります。大豆はたんぱく質が豊富なことから畑の肉とも呼ばれ、日本人の長寿を支えてきた食べ物です。