

# 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。