

## ☆豆腐と湯葉のすまし汁☆

【分量（4人分）】

湯葉	40g
木綿豆腐	120g
にんじん	40g（7cm）
玉ねぎ	80g（小1/2個）
えのきたけ	40g
ねぎ	40g（2/3本）
うすくちしょうゆ	★調味料 24g （大さじ1と小さじ1）
本みりん	
和風だしの素	5.6g（小さじ2弱）
水	560ml

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 木綿豆腐はサイコロ切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは5mm幅スライス、えのきたけは石づきを切り落として1/2サイズに切る、ねぎは小口切りにする。  
※生湯葉は、さっと洗い2cm幅に切ると使用できます。  
乾燥湯葉や冷凍湯葉等は商品の使い方を確認してからご使用ください。
- ② 鍋に水と和風だしの素、にんじん、玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ えのきたけ、木綿豆腐、湯葉を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ★調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤ 最後にねぎを入れてひと煮たちさせる。

※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。  
だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。



湯葉とは、豆乳を煮つめて表面の膜をすくい取ったもので、大豆の栄養がぎゅっと濃縮されています。

栄養満点の湯葉を使用したすまし汁に挑戦してみてください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 79kcal  
たんぱく質 8.0g  
食塩相当量 1.0g

