

# なすのみそ汁 レシピ

<材料> 4人分

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| なす                          | 小1本   |
| 豆腐（木綿）                      | 1/2丁  |
| 油揚げ                         | 1枚    |
| 合わせみそ（無添加）<br>（または豆みそ+信州みそ） | 大さじ2  |
| 長ねぎ                         | 適量    |
| 削り節、にぼし                     | 12g   |
| 水                           | 600cc |



## <作り方>

- ① 鍋でだし汁をとる。（家庭では、煮干しや煮干粉がよいです。）
- ② なすはいちょう切りにし、5分間水にさらしてアクを取っておく。  
長ねぎは小口切り、豆腐と油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁になす、油揚げを入れ、さらに豆腐を入れて「す」が入らないように火加減を調節し、合わせみそを溶かし入れる。  
（豆みそは火をしっかり加えると旨味が増すが、合わせみそは加熱しすぎない方がよい。）
- ④ 最後に長ねぎを入れる。



なすのみそ汁は豆みそと米みそを混ぜた合わせみそを使用します。だし汁はむろあじの厚削り節を使って、40分煮立てないようにして取ることが給食のおいしさの秘密です。