

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） （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と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。