

大豆のすりつぶしが入ったみそ汁

呉汁

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

水煮大豆	40g
にんじん	1/4 本
大根	5 cm輪切り
ごぼう	1/4 本
長ねぎ	2/3 本
油	小さじ 1
だし汁	1000 cc
みそ	大さじ 2



【 作り方 】

- ① 大豆をビニール袋に入れ、つぶつぶが残る程度にたたいてつぶす。(包丁で刻んでもよい)
- ② にんじん、大根はいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。ごぼうはささがきにし、水にさらし水気を切っておく。
- ③ 鍋に油を熱し、にんじん、大根、ごぼうを炒める。
- ④ ③にだし汁と長ねぎを加えて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、①とみそを入れ、ひと煮たちさせる。

★ 「呉」は、水に浸けてやわらかくした大豆を、すりつぶしたもののことを言います。
保育所では水煮大豆を使用し、簡単に作っています。