

嵐山呉汁 らんざんごじる

材料（4人分）

大豆（水煮）	40g
大根	60g
にんじん	40g
長ねぎ	40g
ごぼう	30g
油揚げ	1枚
豆乳	50cc
味噌	大さじ2・1/2
サラダ油	小さじ1
だし汁	600cc



作り方

- ①大豆は、ミキサーやすり鉢ですりつぶす。
- ②大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- ④大根・だし汁を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤油揚げ・長ねぎを入れ、一煮立ちしたら、①の大豆、豆乳を入れる。
- ⑥煮立ったら、味噌を入れて味を整える。

--- Memo ---

呉汁とは、大豆を水に浸してすりつぶした「呉」を入れたみそ汁のことです。給食では豆乳を加えて、口当たりがよく、より大豆の味が感じられるようにしています。