

（ ） フォーク おうちで作ろう! （ ）  
**みんな大好き給食メニュー**



写真は千手小学校で撮影しました

Vol.16-2

## えのきの南蛮みそ汁

かぐら南蛮の辛味とえのきたけの歯応えがアクセント

### ■材料（4人分）

にんじん ……	1/4本	水 ……………	800ml
大根 ……………	60 g	だし汁パック ……………	1袋
えのきたけ ……	1/2袋	みそ ……………	大さじ1と1/2
生揚げ ……………	100g	かぐら南蛮みそ ……	小さじ1/2
長ねぎ ……………	1/3本		

### ■作り方

- ①にんじんと大根はいちょう切り、えのきたけは2cm、生揚げはさいの目切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水とだし汁パックを入れ、だし汁が出たら取り出す。にんじん、大根の順に煮る。えのきたけ、生揚げを加えて煮る。
- ③みそとかぐら南蛮みそを溶かす。長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。