

基本の味噌汁（園の味噌汁）

材料（4人分）	
青ネギ（わけぎ）	8g
乾燥わかめ	2g
薄揚げ	20g
玉ねぎ	60g
にんじん	16g
ごま油	0.8g
塩	0.4g
水	480cc
味噌（米・麦をあわせて）	32g

【前準備】

- 1 乾燥わかめは水で洗い、自然放置、薄揚げは熱湯にくぐらせて細切りにする。
- 2 青ネギは小口切りにする。

【調理】

- 1 玉ねぎは半分の回し切り（*半分の回し切り・・・中心から外に切る）、にんじんは3cmの細切りにする。
- 2 鍋にごま油を敷き、玉ねぎ、にんじん、薄揚げを炒める。塩を入れ蓋をし、2～5分蒸し煮する。
- 3 蒸し煮ができたところで、水を加え沸騰させる。沸騰後わかめを加え、5～10分ほど煮る、味噌をといて加え味を調える。

（オーガニック給食導入プロデュース 永原美佳先生監修）