

汁もの献立



さばの
みそ汁

材料	作り方
さば水煮缶	1) 野菜を食べやすい大きさに切り、火にかける。 2) 野菜が柔らかくなるまで、アクを取りながら煮て、だしの素とさば水煮缶を汁ごと加え、沸騰したら、火を止め味噌を溶きながら入れる。
大根	
椎茸	
ねぎ	
にんじん	
味噌	
だしの素	



汁もの献立



そうめん
ふしつゆ



材料	作り方
○豆腐	1) だし汁に、○の材料を入れる。 2) 醤油で味をととのえる。 3) そうめんふしを入れて、煮る。 そうめんふしとは、 手延べ麺を干す時麺の上下にできる、丸く曲がった部分のこと。徳島県の郷土料理に、これを使った【ふしめん】というのがあります。
○油揚げ	
○竹輪	
○しいたけ	
○にんじん	
そうめんふし	
白だし	
醤油	





汁もの献立



オクラの
おみそ汁



材料	作り方
オクラ	1) オクラの下処理をする。小口切りにする。 2) わかめを水に入れて、小さく切る。 3) 豆腐をさいの目切りにする。 4) 水にだしパックを入れる。 5) 1) から3) を煮る。 6) みそと醤油と酒を入れて、仕上げる。
豆腐	
わかめ	
みそ	
だし汁パック	
水	
みそ	 
醤油	

