

11月

図書コラボ献立

【 おとうふ屋さん 】

今日は、11月の図書コラボ献立です。

絵本「おとうふ屋さん」から、「豆腐の味噌汁」を紹介します。

商店街の豆腐屋さんで、大豆がいっぱい入った桶を見つけたみっちゃん。

翌日、朝早くから、豆腐屋さんで豆腐作りを見学させてもらうことになりました。

水でもどした大豆をすりつぶし、煮て、漉して出来た豆乳ににがりを混ぜて、型に入れ、水気を抜く、という

工程を経て、ようやく豆腐が出来上がります。

大豆がどうやって豆腐へと変身するのでしょうか。また、あぶらあげやあつあげ、がんもどきの

出来るまでも、本を読むとわかります。

この本は、図書室にありますので、ぜひ読んでください。



令和3年11月26日(金)

【豆腐の味噌汁】



材料	分量 g (4人分)	作り方
豆腐	80	① 煮干しでだしをとる。 ② ジャがいもは一口大、わかめは2cm、油揚げは油抜きし短冊切り、長ねぎは小口切り、豆腐は1.5cmのさいの目切りにする。 ③ ①にジャがいもを加えて煮る。煮えたら、油揚げ、豆腐、わかめ長ねぎを入れて2、3分煮る。 ④ 火を止めて、味噌を溶かし入れる。 ⑤ 再び火をつけて、仕上げる。
ジャがいも	60	
わかめ	16	
油揚げ	20	
長ねぎ	30	
白みそ	20	
赤みそ	20	
煮干し	20	

