

# 親子で作ろう♪人気給食レシピ



## ご じ る 呉汁



日本各地で昔から食べられてきた郷土料理です。呉汁の「呉」は大豆を水に浸し、すりつぶしたものをいいます。大豆はたんぱく質、鉄、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれる食材で、食生活に積極的に取り入れて欲しい食品のひとつです。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：112kcal

タンパク質：6.8g

塩分：1.7g

本来は大豆をすり鉢ですりつぶして作りますが、ミキサーを使うと簡単に手早くできます。少し粒が残る程度に細かくします。

材 料	4人分
乾燥大豆	35g
大根	80g
人参	50g
ごぼう	50g
長ねぎ	50g
板こんにゃく	60g
油揚げ	30g
白味噌	大さじ3弱
※だし汁	3カップ
※給食では煮干し	10g



### 作り方



**1** 大豆は軽く洗い、たっぷりの水に浸して一晩おく。浸し水と一緒に、粒が残る程度に粗くミキサーにかけ、呉を作る。

**2** 大根、人参は5mmのいちょう切り、ごぼう、長ねぎは4mmの小口切りにする。ごぼうは水につけてアク抜きする。

**3** 板こんにゃくは5mmの色紙切りにして下茹でする。

**4** 油揚げは5mmの短冊切りにして油抜きする。

**5** 鍋にだし汁、①、大根、人参、ごぼうを入れる。火が通ったら、板こんにゃく、油揚げを入れて煮る。

**6** 野菜がやわらかくなったら、一度火を止め、白味噌を溶き入れる。

**7** 最後に長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

呉を煮ているときの泡は弱火にすれば落ち着くので、取りすぎないようにしましょう。旨味や栄養素が多く含まれています。