




汁もの

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

打ち豆汁



大豆を石臼の上でつぶし、乾燥させた「打ち豆」。普通の大豆よりも味のなじみが良く、10分ほどで煮えるのが特徴です。ご家庭で敬遠されがちな豆ですが、扱いやすいのでぜひお試しください。



材料(1人分)

打ち豆(乾)	5g
だいこん	25g
さといも	10g
にんじん	10g
こまつな	6g
ねぎ	7g
ごぼう	5g
こんにゃく	5g
豚肉	5g
油	適量
赤みそ	4g
白みそ	4g
だし汁	110g

作り方

- ① だいこん・さといも・にんじんはいちょう切り、こまつなはゆでて2cm幅、ねぎ・ごぼうは小口切り、こんにゃくは色紙切りにする。だいこん・さといも・こんにゃくは、それぞれゆでておく。
- ② 油で豚肉・ごぼう・にんじんを炒め、だし汁を加えたら、だいこん・こんにゃくを入れて煮る。
- ③ さといも・打ち豆を入れて10分程度煮たら、みそ(赤・白)を溶き入れ、仕上げに、こまつな・ねぎを入れてできあがり。

