

すまし汁



【材料：約1人分】

- 大根 20 g
- 人参 8 g
- 水菜 5 g
- 豆腐 20 g
- だし汁 130 c c
- しょうゆ 1 g
- 塩 0.3 g

軽井沢町の保育園の給食は、
味噌汁は煮干、すまし汁や
煮物はかつおだしを使って
いるよ！



【作り方】

- ① 大根、人参はいちょう切り、水菜は2 c m幅、豆腐は水気を切ってさいの目に切る。
- ② 鍋にだし汁、材料を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ しょうゆ、塩を加え、味をととのえる。
- ④ 水菜を加え、さっと煮る。