

具がたっぷりの具だくさん汁を紹介するよ！

具だくさんみそ汁1杯で「副菜」や「副菜+主菜」がそろえられるよ！



## たけのこ汁

| 材料     | 分量    | 下準備       | 作り方  |
|--------|-------|-----------|--|
| さば水煮缶  | 60グラム | 汁気をきってほぐす | ① 鍋にだし汁を入れ、たけのこ、大根、人参を煮る。<br>② 材料が軟らかくなったら、さば水煮缶を加える。<br>③ ②にみそを溶いて入れ、小ねぎを加える。 |
| たけのこ水煮 | 90グラム | } いちょう切り  |  |
| 大根     | 4cm   |           |  |
| 人参     | 1/3本  | 小口切り      |  |
| 小ねぎ    | 1/2束  |           |  |
| 煮干だし   | 3カップ  |           |  |
| みそ     | 大さじ2  |           |  |



・旬の生たけのこを使用すると、より食感が楽しめます。  
 米のとぎ汁や米ぬかであく抜きしてから使ってください。  
 皮付きたけのこ1本（500グラムくらい）をあく抜きして、皮をとると、300グラムくらいになります。



ポイント！



★たけのこ汁は北信、中信地区で食べられている“根曲り竹”を使った郷土食です。園では手に入りやすいたけのこを使っています。

## ふぶき汁

| 材料  | 分量     | 下準備    | 作り方  |
|---|--------|--------|--|
| 木綿豆腐  | 100グラム | 手でほぐす  | ① 鍋にごま油を熱し、鶏肉、ごぼう、人参、大根、豆腐の順に炒める。<br>② ①にだし汁を入れて、煮えたら①を加えて調味する。<br>③ ②に長ねぎを入れ、②を加えてひと煮立ちさせとろみをつける。 |
| 人参  | 1/3本   | いちょう切り |  |
| 大根  |        | いちょう切り |  |
| 長ねぎ   | 5cmくらい | 小口切り   |  |
| ごぼう   |        | ささがき   |  |
| 鶏肉  | 30グラム  | こま切れ   |  |
| ごま油   | 小さじ1強  |        |  |
| かつおだし 3カップ<br>①・・・しょうゆ大さじ1強 酒小さじ1 塩少々<br>②・・・片栗粉小さじ2 水大さじ1（混ぜておく） |        |        |  |



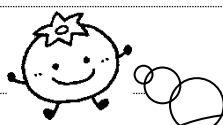
ポイント！




・鶏肉は、炒める前に酒をふっておくと臭みがとれます。  
 ・ごぼうはささがきにすると、食べやすく、火が通りやすいです。  
 ・豆腐を手で細かくほぐして入れることで、吹雪のように綺麗な汁になります♪



# 夏野菜のミネストローネ

| 材料      | 分量                 | 下準備   | 作り方   |
|---------|--------------------|---|---|
| ウインナー   | 3本                 | 1センチ位の輪切り   | ① 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。<br>② ジャガ芋、人参、玉ねぎ、ズッキーニ、ウインナーを加えてさらに炒める。<br>③ ②に水、コンソメを加えしばらく煮る。<br>④ 野菜が軟らかくなったら、トマト、調味料を加え、弱火で煮込む。<br>⑤ トマトの酸味が取れたら、最後にマカロニを入れて煮る。マカロニが軟らかくなったらできあがり。 |
| じゃが芋    | 1個                 | } 角切り   |   |
| 人参      | 1/6本               |   |   |
| 玉ねぎ     | 1/2個               |   |   |
| ズッキーニ   | 1/3本               |   |   |
| トマト(完熟) | 1~1/2個<br>(120グラム) | 皮をむいて種を除いてから角切り   |   |
| にんにく    | 少々                 | みじん切り   |   |
| 水       | 3カップ               |   |   |
| コンソメ    | 6グラム<br>(固形1個位)    |  |   |
| 塩、こしょう  | 少々                 |   |   |
| 砂糖      | 小さじ1               |   |   |
| 油       | 適量                 |   |   |
| マカロニ    | 25グラム              |   |   |

**ミネストローネは、ベーコンやウインナー・野菜・パスタなどが入った、イタリアの代表的なスープです。一品で夏野菜がたくさん食べられますよ♪**




・トマトは、水煮缶を使用してもよいです。  
 ・見た目も楽しめるように、色々な形のショートパスタを入れてもいいですね。園では、アルファベットやリボンの形などいろいろなマカロニを使用します。



## 粕汁

| 材料    | 分量    | 下準備           | 作り方  |
|-------|-------|---------------|--|
| 甘塩鮭   | 2切れ   | 一口大           | ① だし汁に長ねぎ以外の野菜を入れ軟らかくなるまで煮る。<br>② ①に鮭を加えてあくを取りながら、さらに煮る。<br>③ 酒粕を加えてから、みそで調味をする。<br>④ 最後に、長ねぎを加える。 |
| 酒     | 少々    | 酒をふる          |  |
| 大根    | 5cm   | } いちょう切り      |  |
| 人参    | 1/3本  |               |  |
| 油揚げ   | 1枚    | 短冊切り、油抜き      |  |
| 里芋    | 中3個   | いちょう切り<br>下ゆで |  |
| 長ねぎ   | 1/4本  | 小口切り          |  |
| 煮干しだし | 3カップ  |               |  |
| 酒粕    | 30グラム | 煮汁で溶く         |  |
| みそ    | 大さじ2  |               |  |



他にこんにゃくやじゃがいも、ごぼうなどを使ってもおいしいです。

# 中華風コーンスープ



| 材料   | 分量    | 下準備     | 作り方   |
|--|-------|---------|---|
| チンゲン菜  | 1/2株  | 1cm幅に切る | ① だし汁に人参、玉ねぎを入れ、煮る。<br>② 柔らかくなったら、チンゲン菜と長ねぎとクリームコーンを入れ、しょうゆ、塩、酒で調味する。<br>③ 火を止め、水溶き片栗粉を入れる。<br>④ 再度火をつけ、煮立たせたところに溶き卵を回し入れる。<br>⑤ 仕上げにごま油を入れる。 |
| 玉ねぎ  | 1/4個  | 薄切り     |   |
| 人参   | 1/6本  | いちょう切り  |   |
| 長ねぎ  | 1/4本  | 小口切り    |   |
| クリームコーン  | 50グラム |         |   |
| 卵  | 大1個   |         |   |
| かつおだし 3カップ<br>しょうゆ大さじ1 酒小さじ1 塩少々<br>ごま油小さじ1弱<br>片栗粉小さじ2 (同量の水で溶いておく) |       |         |   |



- ・片栗粉はだまになるのを防ぐため、火を止めたところに入れましょう。
- ・卵は煮立ったところに入れることで、ふわふわに仕上がります。



お子さんがお手伝いしやすいレシピです。怪我に注意しながらやってみましょう！



## 具だくさんみそ汁

| 材料    | 分量    | 下準備              | 作り方  |
|-------|-------|------------------|--|
| さつまいも | 大1/2本 | いちょう切り<br>水にさらす  | ① だし汁に人参、玉ねぎ、さつまいも、こんにゃく、油揚げを入れて火にかける。<br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <b>ポイント！</b><br/>                         沸騰したら火加減は弱火に☆                     </div> ② 野菜が柔らかくなってきたら、チンゲン菜を加え、ひと煮立ちさせる。<br>③ みそで調味する。 |
| 玉ねぎ   | 1/2個  | スライス             |  |
| チンゲン菜 | 1/2株  | ざく切り             |  |
| 人参    | 1/3本  | いちょう切り           |  |
| 油揚げ   | 1枚    | 短冊切り又はちぎる<br>油抜き |  |
| こんにゃく | 40グラム | ちぎる<br>湯通し       |  |
| 煮干しだし | 3カップ  |                  |  |
| みそ    | 大さじ2  |                  |  |



## 具だくさんみそ汁をアレンジ すいとん汁

| 材料                                     | 分量      | 作り方  |
|--|---------|--|
| 小麦粉                                    | 210グラム  | ① 鍋にすいとんの団子をゆでる湯を沸かしておく。<br>② 小麦粉と水を混ぜ合わせ、こねる。(耳たぶ位の硬さ)<br>③ 一人4、5個くらいになるように等分にちぎり、クッキングシートの上に置いていく。<br>④ ③を沸騰した湯に入れ、浮いてきたらざるに揚げる。 |
| 水                                      | 1/2カップ～ |  |
| 具だくさんみそ汁の作り方の②のあとにすいとんを入れるとすいとん汁になります。 |         |  |
|  |         |  |