



最優秀賞

給食に出たらいいな部門

山と海の姉妹都市コラボみそ汁

あらい みきと

荒井 樹人 さん



材料(4人分)		備考
にんじん	50g	食べやすい大きさに切る 野菜をザルやネットなどに 並べて、天日干しにする 日中8時間程度
大根	80g	
キャベツ	50g	
えのき	40g	
長いも	100g	
ゆでしらす	8g	
乾燥桜えび	8g	
青のり	お好み	
水	600ml	
昆布	8g	昆布とかつお節でだしをとる
かつお節	6g	
信州みそ	30g	

★作り方★

- ① だし汁に干し野菜を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ② ゆでしらすと乾燥桜えびを入れて少し煮る。
- ③ みそを溶く。
- ④ お椀に盛り付けて、青のりをちらしたら完成！

松本市の野菜と姉妹都市である藤沢市の海産物を合わせ、日向干し野菜でうまみたっぷりのみそ汁。姉妹都市のおいしい食材を組み合わせた献立が給食に出たら、お互いの市に興味を持つことができているなと思われられた一品です。