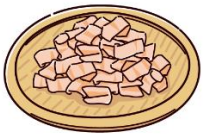


具がたっぷりの具だくさん汁を紹介するよ！
具だくさん汁で栄養補給や塩分のとりすぎ防止に！





～だしのとり方～



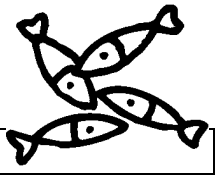
材　料	使用量%	取　り　方
かつお節	2～4 （12~24ｇ）	① 鍋に水（3カップ）を入れ、火にかけ沸騰したら、かつお節を入れる。 ② 弱火で1分位加熱し、火を止め3分位おき、かつお節が下に沈むまで待ち、こす。 簡単なとり方・・・急須にかつお節（3～6ｇ）を入れお湯（1カップ半）を注ぎ、5分位たったら使う容器に注げばできあがり！
煮干し	3 （18ｇ）	① 鍋に水と煮干しを入れて、30分以上たったら、火にかける。 ② 沸騰したら火を弱め、2～3分位煮だし、こす。 ☆煮干は、頭・内臓を取ってから使用すると魚臭さが減ります。
昆布	2～5 （12~30ｇ）	水に昆布を入れ、30～60分浸けておく。 【急ぐ場合】沸騰直前（軽く泡が立つくらい）に昆布を入れ、沸騰しない火加減で3分位加熱し、昆布を取り出す。☆昆布はカットしてあるものが便利です。 ※昆布をぐつぐつと煮ると、えぐみが出てしまうので、沸騰する前に取り出します。
かつお節 昆布 （混合だし）	1～2 1～2 （6~12ｇ）	① 水に昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ② かつお節を入れて、沸騰したら火を止め、3分位静かにおき、下に沈むまで待ち、こす。

煮干しはこさずに、そのまま汁を作ってもOK！いっしょに食べてもおいしいよ！

★ 煮干やかつお節は、お茶パックなどの袋に入れて使用をすると、後片付けが簡単です！
★ 使用量%は、水分量に対してです。（　）は水分量3カップ《4人分（大人2人・子ども2人）》とした場合の量です。

※園の給食では天然の味を味わってもらうために、だしを煮干しやかつお節からとっています。

具だくさんみそ汁



材料	分量	下準備
さつま芋	大1/2本	いちょう切り 水にさらす
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	短冊切り又はちぎり、油抜きする
こんにゃく	40ｇ	食べやすい大きさにちぎり、湯通しする
煮干しだし	3カップ	
みそ	大さじ2	

作り方

① だし汁に人参、玉ねぎ、さつま芋、こんにゃく、油揚げを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にする。
② 野菜がやわ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。
③ みそを溶き入れて完成。



ポイント！



旬の野菜や、きのこ類、凍り豆腐などを入れてもおいしく作れますよ！



さわ に わん 沢煮椀

材料	分量	下準備
豚こま肉	６０ｇ	細切りにする
ごぼう	5㎝	（切ったら水にさらす）
干しいたけ	１枚	ぬるま湯で洗い、戻す
人参	１/４本	千切りにする
大根	2㎝位	
えのき茸	１/５袋位	食べやすい長さに切る
油揚げ	１枚	千切りして油抜きする
かつおだし	４カップ	
酒 小さじ1強　うすくちしょうゆ 大さじ1　塩 少々		

作り方

① 適量の油で、豚肉とごぼうを炒める。
② 鍋にかつおだしとごぼう以外の野菜ときのこを入れて煮る。沸騰してきたら①を入れてあくを取りながら材料がやわらかくなるまで煮る。
③ 油揚げを加え、ひと煮たちさせ、酒、しょうゆ、塩を加えて味を整えたら完成。

ポイント！



・干しいたけの戻し汁を入れると、より一層おいしくなります。入れる場合はかつおだしの量を調節してください。
・豚肉は細切りにして汁に入れると、他の野菜と一緒に箸ではさむことができて食べやすいです！



沢煮椀の”沢”は、昔のことばで「たくさん＝沢山」という意味があり、豚肉や千切りの野菜がたっぷり入った具だくさんの汁物です。

豚汁



材料	分量	下準備
豚肉	９０ｇ	食べやすい長さに切る
人参	１/３本	いちょう切り
つきこんにゃく	６０ｇ	食べやすい長さに切る
大根	１/５本	いちょう切り
ごぼう	１/３本	たて半分に切って斜め切りにして、水にさらす
長ねぎ	１/３本	１㎝幅の斜め切り
油	小さじ1と1/2	
煮干しだし	3カップ	
みそ	大さじ2	

作り方

① 鍋に油を熱し豚肉を炒めたら、長ねぎ以外の野菜を加え、さらに炒める。
② こんにゃくを加えてさっと炒めたら、だしと長ねぎを入れる。
③ 煮立ったらあくをとり、蓋をして１０分煮る。
④ 材料がやわらかくなったらみそを溶き入れて完成。



ポイント！



具材にじゃが芋やさつま芋、きのこ類を入れるのもおすすめです。

みそけんちん汁

材料	分量	下準備
木綿豆腐	１２０ｇ	
里芋	中１個	いちょう切りにしたら塩もみして下茹で
人参	１/３本	いちょう切り
大根	１/５本	いちょう切り
ごぼう	１/４本	たて半分に切って斜め切りにして、水に浸す
長ねぎ	１/３本	小口切り
つきこんにゃく	６０ｇ	食べやすい長さに切る
油	小さじ１強	
煮干しだし	３カップ	
みそ	大さじ２	

作り方

① 鍋に油を熱し、ごぼう、人参、大根、こんにゃくを炒める。
② 豆腐を形が残るくらいの大きさにちぎり、①に入れて炒める。
③ ②に煮干しだし、里芋、長ねぎを入れて煮る。
④ 材料がやわらかくなったら、みそを溶き入れて完成。



ポイント！



・けんちん汁の主な具材は根菜類で、具材を炒めてから、だし汁を加えて煮込み、調味します。
・一般的にはしょうゆ味ですが、みそ味もおいしいです！



たけのこ汁

材料	分量	下準備
さば水煮缶	６０ｇ	汁気をきってほぐす
たけのこ水煮	９０ｇ	いちょう切り
大根	１/６本	いちょう切り
人参	１/３本	いちょう切り
小ねぎ	１/２束	小口切り
煮干しだし	３カップ	
みそ	大さじ２	

作り方

① 鍋にだし汁を入れ、たけのこ、大根、人参を煮る。
② 材料がやわらかくなったら、さば水煮缶を加える。
③ ②にみそを溶き入れて、小ねぎを加えて完成。



ポイント！



・旬の生たけのこを使用すると、より食感が楽しめます。
・生たけのこは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（５００ｇくらい）をあく抜きして皮をとると、３００ｇくらいになります。



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。



みそバタースープ



材　料	分　量	下準備
人参	1/4本	短冊切り
長ねぎ	1/3本	小口切り
きゃべつ	大きめの葉1枚	ざく切り
にんにく	少々	すりおろす（チューブでもOK）
もやし	1/2袋	
ホールコーン	30g	
豚ひき肉	75ｇ	
無塩バター	小さじ1と1/2	
水	3カップ	
鶏がら スープの素	小さじ1弱	
みそ	大さじ1と2/3	

作り方

① 鍋を熱してバターを溶かしたら、にんにくを入れ香りが立つまで弱火で炒める。
② ①にひき肉を入れて炒める。ひき肉がパラパラになったら、もやし以外の野菜を入れて炒める。野菜がしんなりしたら、もやしを加え、さらに炒める。
③ 水を加えて煮る。
④ 沸騰したら弱火にして、鶏がらスープの素を入れ、最後にみそを溶き入れて完成。

ポイント！



・令和3年度　具だくさんみそ汁コンテストの「給食に出たらいいな部門」最優秀賞のスープです。
・みそとバターが絶妙で、みそラーメンが食べたくなる人気のスープです。
・長ねぎは最後に加えてもおいしいですよ！





粕汁

材料	分量	下準備
生鮭	2切れ	一口大
酒	少々	酒をふる
大根	1/5本	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	いちょう切りにしたら塩もみして下茹で
長ねぎ	1/4本	小口切り
煮干しだし	3カップ	
酒粕	30ｇ	煮汁で溶く
みそ	大さじ2	

作り方

① だし汁に長ねぎ以外の野菜を入れやわらかくなるまで煮る。
② ①に鮭を加えてあくを取りながら、さらに煮る。
③ 酒粕を加えたら、みそを溶き入れて、最後に長ねぎを加えて完成。



ポイント！



・こんにゃくやじゃが芋、ごぼうなどを使ってもおいしいです！
・酒粕には体を温める作用があるので、寒い時期におすすめの汁ものです。

ふぶき汁

材料	分量	下準備
木綿豆腐	１００ｇ	手でほぐす
人参	１/３本	いちょう切り
大根	１/５本	いちょう切り
長ねぎ	１/３本	小口切り
ごぼう	5㎝	ささがきして水にさらす
鶏肉	３０ｇ	こま切れ
ごま油	小さじ1強	
かつおだし　3カップ しょうゆ 大さじ1強　酒 小さじ1　塩 少々｝Ⓐ 片栗粉 小さじ2（大さじ1の水で溶いておく）｝Ⓑ		

作り方

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。
② ①にかつおだしを入れて、煮えたらⒶを加えて味を調える。
③ ②に長ねぎを入れ、Ⓑを加えてひと煮立ちさせとろみがついたら完成。



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、火がとおりやすいです。
・豆腐を手で細かくほぐして入れることで、吹雪のようにきれいな汁になります！



タラと干しいたけのスープ

材料	分量	下準備
生タラ	２切れ	２㎝角切り
塩	少々 （親指と人差し指でつまんだ量）	
片栗粉	大さじ1強	
干しいたけ	１～２枚 ★戻し汁約1カップ取っておく	ぬるま湯で洗って戻し、せん切り
長ねぎ	中１/２本	小口切り
大根	１/５本	いちょう切り
人参	１/５本	いちょう切り
しょうが	１かけ	すりおろす
かつおだし	２カップ （干しいたけを入れない場合は３カップ）	
しょうゆ 大さじ1　酒 小さじ1強　塩 少々 ごま油 小さじ1/2 ｝Ⓐ		

作り方

① 生タラに塩をまぶしておく。
② 鍋でだしを取り、干しいたけ（戻し汁ごと）、大根、人参を煮る。
③ 火が通ったら、①に片栗粉をまぶしひとつずつ汁に入れる。
④ 長ねぎとしょうがを入れてひと煮立ちさせ、調味料を入れ味を調えたら完成。



ポイント！



・しょうがの効果で、体がぽかぽかになります。
・しょうがが苦手ならしぼり汁を少量にしてもＯＫです！
・いつものみそ汁にしょうがのしぼり汁を入れてもおいしいですよ♪

中華風コーンスープ



材料	分量	下準備
チンゲン菜	1/2株	1㎝幅に切る
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	120ｇ	
ホールコーン	60ｇ	
卵	大1個	溶きほぐす
かつおだし	3カップ	
しょうゆ 大さじ1　酒 小さじ1　塩 少々 }Ⓐ		
片栗粉 小さじ2（同量の水で溶いておく）		
ごま油	小さじ1	

作り方

① だし汁に人参、玉ねぎを入れて煮る。
② やわらかくなったら、チンゲン菜と長ねぎとクリームコーン、ホールコーンを入れ、Ⓐで味を調える。
③ 火を止め、水で溶いた片栗粉を入れる。
④ 再度火をつけ、煮立たせたところに溶き卵をまわし入れる。
⑤ 仕上げにごま油を入れたら完成。



ポイント！



・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、ふわふわに仕上ります。

肉団子スープ

材料	分量	下準備
豚ひき肉	180ｇ	
長ねぎ	5㎝	みじん切り
しょうが	1かけ	すりおろす
しょうゆ 小さじ1　酒 小さじ1　片栗粉 小さじ1 }Ⓐ		
白菜	150ｇ	1.5ｃｍ位にざく切りし、白い部分と葉先を分ける
人参	1/6本	いちょう切り
春雨	18ｇ	食べやすい長さにカット
かつおだし	3と2/3カップ	
しょうゆ 大さじ1　酒 小さじ1強　塩 少々 } Ⓑ		

作り方

① ボウルに豚ひき肉、長ねぎ、おろししょうが、Ⓐを合わせて、よく練るように混ぜ合わせる。
② かつおだしで人参、白菜の順に煮ていく。
③ ①をスプーンで落とし、春雨を加えてしばらく煮る。
④ Ⓑを加え、味を調えたら完成。



ポイント！



・肉だんごは、よーく練ることがポイント！
　また、片栗粉を加えることで崩れにくくなります。
・きのこや小松菜など、他の野菜を加えても良いです！

