料　理　名	こうや豆腐のおみそ汁

材　料　名	数量（4人分）
こうや豆腐うす切り	４０ｇ
○にんじん	中１／２本
ごぼう	１０ｃｍ（約３０ｇ）
しめじ	１／２パック
○長ねぎ	１／２本
油あげ	１枚
ごま油	小さじ１
だし汁	８００ｃｃ
みそ	５０～６０ｇ

作　り　方

①　鍋にごま油を熱して、にんじん（２～３ｍｍのいちょう切り）ごぼう（小さめの乱切り）、しめじを軽く炒める。

②　だし汁を入れて、５分程煮る。こうや豆腐、長ねぎ（１㎝幅のななめ切り）、油揚げ（短冊）を入れて、さらに２分程煮る。

③　みそを加え、よく溶かして火を止める。

（だし汁だけで長く煮ると、煮くずれする場合があるので注意）

備考　＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

にんじん・長ねぎは、近所に無人の直売所があって、綾瀬から持ってきてくださっているそうです。その他、レタス・サニーレタス・じゃが芋・玉ねぎ、どれも新鮮でとっても美味しいです！

○かながわ産食材です。

１人あたりの栄養量（エネルギー144kcal　たんぱく質10.5g）