

# ～ みそ汁 ～



だしや具材から出る  
うま味で、薄味でも  
おいしい！

【味つけ（1人分）】  
みそ …6g

調味料の分量も  
同様に調節

<だしのとり方> 保育園では『煮干し』でだしをとっています

## ● 材料（1人分）

- ・水 … 目安：100ml ※具材の量や野菜から出る水の量によって適宜調節
- ・煮干し … 2.3g（頭と腹わたを除いた量）

## ● 作り方

- ① 煮干しは頭をとって、縦に2つに裂き、腹わたを取り除く
- ② 30分以上水に浸けておく
- ③ 中火で緩やかに沸騰させ、2～3分ほど煮出した後、ザルでこす

\* 魚臭さがこもるので、蓋はしない  
アクが出たら取り除く  
\* 長時間煮過ぎると、逆に魚臭く、  
苦みが出てしまう

『水だし』なら一晩水に浸けておくだけで完成！ 雑味が出ないので、①の煮干しの下ごしらえは省略してもOK！  
(作り方は、給食レシピの汁物『すまし汁』を参照)

## 残った「だしがら」も食べられる ～捨てるのはもったいない！～

- ・煮干しのだしがらで『煮干しの佃煮』  
…煮干しをフライパンで炒って、調味料（砂糖・しょうゆ・酒）で味つけする
- ・かつお節のだしがらで『ふりかけ』  
…上記の調味料をかつお節に含ませ、フライパンで炒り、いりごまを加える
- ・おやつ感覚で、そのまま味わう（煮干しや昆布など）  
…味つけをせずに、よくかんで味わうことで、素材のうま味をより感じるすることができます。  
子どもが食べ物をかんで食べる練習にもなりますね。

## コラム

### 『ごはんのみそ汁』は、優れた組み合わせ

昔から、日本人の食事の主役は『ごはんのみそ汁』でした。じつは、これは栄養の面からみても理にかなった組み合わせ！米の主成分『でんぷん』と大豆の主成分『たんぱく質』が、互いの栄養分やはたらきを補い合っているのです。

さらに、みそ汁の具材の『野菜』を食べれば、元気に過ごすために必要な3つの栄養素がそろいます。

