



島田汁

1人分栄養素

エネルギー54kcal、たんぱく質3.4g、脂質2.8g、塩分1.1g

【材料】(4~5人分)

大根	160g	油揚げ	20g
だし汁	600cc	人参	40g
玉ねぎ	40g	味噌	40g
椎茸(島田産)	2個	抹茶	ひとつまみ
細ねぎ	2本		

【作り方】

- ① 大根と人参はいちょう切り、玉ねぎと椎茸は薄切り、ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ② だし汁に大根、人参、玉ねぎ、椎茸を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして火が通るまで煮る。
- ③ ②に油揚げとねぎを加えひと煮立ちさせ、火を止めて味噌を溶き入れる。
- ④ 器に盛りつけ抹茶をふりかける。

ポイント

島田汁とは地元産の野菜を1品以上入れた具沢山の汁物で、最後に抹茶(茶葉も可)を振りかけるのが特徴です。具材や味付けはお好みのものを使用してください。