

●船越みその海藻汁●

材料（4人分）

削り節	10g（適量）
水	3と1/4カップ
にんじん	1/4本
だいこん	1/8本
油揚げ	1枚
あかもく	20g
もずく	20g
あおさ（乾燥）	2g
船越みそ	大さじ1
ミックスみそ	大さじ2
白ねぎ	1/5本



志摩市キャラクター
あおさ〜



作り方

1. あおさを水で戻し、水気を切っておく。油揚げを油抜きして5mm幅に切る。
2. にんじんとだいこんをいちょう切りにする。白ねぎを薄くスライスする。
3. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら削り節を入れてだしをとる。
4. だし汁に、にんじん・だいこん・油揚げ・あかもく・もずく・あおさを入れて煮る。
5. 野菜が柔らかくなったらみそを溶かし入れる。
6. 白ねぎを入れてサッと火を通し、お椀に盛り付ければできあがり！

栄養教諭のコメント

このメニューは、志摩市自慢の食材を提供する「記憶に残る給食事業」の1つとして、志摩市内にあるホテルの料理長に監修していただきました。志摩市でとれた「あかもく」「もずく」「あおさ」と、志摩市伝統の「船越みそ」を使用しています。

海藻にはミネラルや食物繊維がたくさん含まれており、近年では健康食品として注目されています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。