

呉汁(ごじる)

材 料	分 量(幼児5人分)	切り方等
人参	1/2本	いちよう切り
えのきたけ	1/3袋	食べやすい長さ
長ねぎ	1/2本	みじん切り
小松菜	1/6束	茹でる
調整豆乳	200ml	
出し汁	300ml	
白みそ	大さじ1と1/2	



レシピ:船橋市公立保育園管理課

- ①茹でた小松菜は水にさらす。水気を絞り食べやすい長さに切る。
- ②だし汁で、人参・長ねぎ・えのきたけの順に柔らかくなるまで煮る。
- ③調整豆乳を加え、弱火で煮る。
- ④温まったら、白みそを加え味を調える。
- ⑤小松菜を加える。

豆乳を加えるとふきこぼれやすいので弱火で加熱してください。

いつものみそ汁に豆乳を加えた簡単呉汁です。
本来は、大豆を水に浸し、すりつぶしたペースト(呉)を加えます。