



## 具たくさんみそ汁のススメ

寒い日が続きます。とても寒い日には具たくさんのみそ汁がおすすめです。冬野菜を取り入れると、体の中から温まります。また、たんぱく質を含む食べ物を取り入れるとみそ汁1品で、バランスのとれた食事になりますよ。今回はおすすめのみそ汁の実を紹介します。

**冬野菜いろいろ**

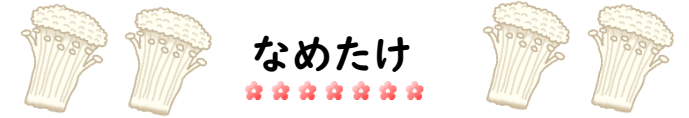
**たんぱく質を含む食べ物**



みそ健康づくり委員会発行 家庭科副読本「おみそ」資料より

## えのきたけ (なめたけ)

10月にもきのこの特集をしましたが、2月はえのきたけを使った「なめたけ」を特集します。「なめたけ」とは、えのきたけを砂糖・しょうゆ・みりんなどと一緒に甘辛く煮詰めたものです。えのきからぬめりが出て、とろりとした仕上がりになります。常備菜として、おすすめです。冷蔵庫で1週間ほど保存できます。なめたけを使ったアレンジレシピも紹介します。



2月9日に給食に登場。ご飯の上のせていただきます!

**【材料:作りやすい量】**

- ・えのきたけ 200g
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1と2/3
- ・みりん 大さじ1

**【作り方】**

- 1 えのきは石づきを落として、1/3の長さに切り分け、バラバラにします。
- 2 鍋に調味料を入れ、さらにえのきを入れ、弱火にかけます。
- 3 へらで混ぜながら炒めて、水分がなくなるまで煮詰めます。
- 4 煮詰まって、全体的にしんなりしたらできあがり。



☆最初は水分がないので心配になりますが、そのうちえのきから水分が出てきます。焦げるのが心配なら、大さじ1程度の水を入れて煮るといいと思います。

### こまつなとなめたけの和え物

野菜が足りない時に、サッとできる一品。もみりを入れたり、ねりわさびなどを少し入れてもおいしいです。

**【材料:4人分】**

- ・小松菜 100g
- ・なめたけ 20g
- ・しょうゆ 少々
- ・すりごま 少々

**【作り方】**

- ① 小松菜は洗って2cm程度の長さに切り、耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジに2分(500W)かける。ラップをとり、冷まして軽く絞る。
- ② ①の小松菜となめたけを加えて混ぜ、しょうゆを少し加えて味を整える。
- ③ 器に盛りつけ、ごまをかけて出来上がり。



なめたけは他にもいろいろ使えます。たまごやきに入れる、すりおろした山芋や大根おろしと混ぜて食べるなどもおすすめです。気軽に食卓にきのこをとり入れることができます。

