



## 豆 汁 (4人分)

〔大豆・・・・・・・・・・90g  
水・・・・・・・・・・3カップ  
和風だし・・・・・・・・・・3g  
薄口しょうゆ・・・・・・・・12g

- ① 大豆は洗って、分量の水で一晩浸水しておく。
- ② ①を鍋に移し、やわらかく煮て、煮汁ごとミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に戻してだしを入れ煮立て、しょうゆで味を調える。

※濃度は、ポタージュより、少し淡いぐらい。

このレシピは(社)全国学校栄養士協議会の協力を得て作成された“郷土食モデル献立一覽「岐阜県」”を参考にしました。良質なたんぱく質を多く含んだ大豆は、動物の肉を食べなかった時代や、魚の少ない山国では貴重な栄養源として用いられました。そして、その大豆を使った豆汁は、人々に受け継がれました。じんだ汁・呉汁とも言われる。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	97kcal	8.3g	4.3g	0.8g	55mg	2.2mg	3.9g