

# R7 高校生「みそ汁コンテスト」

オープン参加  
優良賞

## Road to HONEBUTO Miso soup 「磯フラ Bone」

浜田ろう学校  
桐山 玲奈  
佐々岡 希花

### 材料（4人分）

・だしパック	1袋
・水	600cc
・厚揚げ	半丁(1枚)
・アカモク	30g
・プロセスチーズ	2個
・小松菜	2株
・干しシイタケ(スライス)	8g
・小葱	1本
・はんぺん	1枚
・片栗粉	大さじ2
・味噌	大さじ1

### 作り方

- ① アカモクは水に浸しておく。
- ② 鍋に水を入れ、だしパックを入れて火をつける。
- ③ 厚揚げ・アカモクを切って、袋に入れてもむ。
- ④ はんぺんを袋の中でつぶして、③に入れてさらにもむ。(団子のもと)
- ⑤ ④に片栗粉を入れる。(団子のもと)
- ⑥ ②の湯が沸いてから、3分沸騰させて、だしパックを取り出す。
- ⑦ 干しシイタケを食べやすい大きさにして、鍋に入れる。
- ⑧ 取り出しただしパックの中身とこまかく切ったプロセスチーズを⑤(団子のもと)に入れる。
- ⑨ ⑧(団子のもと)を12個に分け、一つずつ丸めて、鍋に入れる。
- ⑩ 一口大に切った小松菜を鍋に入れる。
- ⑪ 鍋に味噌を溶かして入れる。
- ⑫ 汁椀に盛り付けて、ねぎを散らして完成！

### こだわり・アピール

☆味噌は昨年に地域の方と一緒に作ったものを使用しました。

☆生産者の方から浜田市で採れたアカモクを購入し、使用しました。

☆小松菜は給食でもお世話になっている農家の有機生産されたものを使用しました。

☆カルシウム・タンパク質が摂れることや、だしパックの中身を団子に入れていろいろな栄養が摂れるように工夫しました。

