おすすめ給食レシピ

★キムチ汁★

【材料　　４人分】
ごま油　４ｇ(小さじ1)
おろしにんにく　２ｇ
おろししょうが　２ｇ
豚もも肉小間切れ　４０ｇ
にんじん　２０ｇ
だいこん　８０ｇ
白菜キムチ　４０ｇ
はくさい　８０ｇ
絹ごし豆腐　６０ｇ
中華スープ　６００ｍｌ(３カップ)
みそ　３４ｇ
にら　１２ｇ
ねぎ　２０ｇ

【作り方】
①鍋にごま油、おろしにんにく、おろししょうがを入れ、香りが出るまで炒める
②①に豚肉を入れ、火が通るまで炒める
③豚肉に火が通ったら、中華スープを入れ、にんじん、だいこん、白菜、白菜キムチを入れて煮る
④野菜類に火が通ったら、豆腐を入れ、みそを入れて味を調える
⑤最後ににら、ねぎを入れて完成

★ポイント★
　キムチに含まれる乳酸菌は胃酸に強く、生きたまま腸に届きやすいので、腸内環境を整えてくれます。こどもたちが食べやすいように、味噌味をベースにマイルドな辛さに仕上げています。キムチ汁に使う白菜キムチは、ものによって味の濃さが異なりますので、最後に味をみて、みその量を調整してください。ぜひ、作ってみてください！