

## おすすめ給食レシピ



### ★豚汁★

【材料 4人分】

豚小間肉 60g  
さといも 60g  
にんじん 40g (中1／2本)  
だいこん 80g  
ごぼう (ささがき) 20g  
ねぎ 20g  
豆腐 70g  
こんにゃく 40g  
米油 少々  
みそ 36g (大さじ2)  
濃口醤油 4g (小さじ1弱)  
みりん 2g  
ごま油 2g  
かつおだし 600ml (3カップ)



【作り方】

- ①鍋に米油を入れ、豚肉を炒める
- ②豚肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃくを入れ炒める
- ③だし汁を入れ、さといもを入れて煮る
- ④火が通ったら、みそ、みりん、濃口醤油で味を調える
- ⑤豆腐を入れ、最後にごま油、ねぎを入れて完成

### ★ポイント★

豚汁は、こどもたち・先生方から多くのリクエストをいただく大人気のメニューです。給食では里芋を使っていますが、地域・家庭によって、具材や作り方はさまざまですね。野菜、たんぱく質（豚肉・豆腐）、炭水化物（里芋）を一杯でバランスよく食べられる豚汁は、朝ごはんにもぴったりです。ぜひ、作ってみてください。