

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。