



学校給食 レシピ

みそけんちん汁

寒い季節にぴったりの 具たくさん汁物



so - 5

材料<4人分>

大根・・・1/8本
にんじん・・・1/2本
さといも・・・3個
ごぼう・・・1/2本
とうふ・・・1/4丁
青ねぎ・・・1本
サラダ油・・・大さじ1
だし汁・・・4カップ(800cc)
(水 + 顆粒和風だし 小さじ1・1/2)
みそ・・・大さじ2



【一口メモ】

食材を油で炒めてから、だし汁で煮込むことで、コクのある味わいになります。
白菜やきのこ類、こんにゃくや油揚げなど、お好み具材で作っていただけます。

作り方

①だいこん、にんじんはいちょう切り、さといもは皮をむいて輪切り、ごぼうはささがき、青ねぎは小口切りにする。とうふはひと口大に切る。

②なべにサラダ油を熱し、大根、にんじん、さといも、ごぼうを炒める。全体に油がまわったら、だし汁を入れて10分程度煮込む。

③具材がやわらかくなったら、とうふとみそを加え、ひと煮立ちさせる。

④仕上げに青ねぎを散らす。

【給食献立】

麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ
なめたけあえ みそけんちん汁

近江八幡市学校給食センター