

給食レシピ紹介



2021年10月13日（金） さつまいもと根菜の味噌汁

※分量は、中学生1人分の量です。

| 材料 | 分量(g) | 下処理・切り方 |
|--------|-------|---------------------------|
| 豚もも肉 | 6 | 一口大に切り、料理酒につけておく |
| 料理酒 | 0.6 | |
| にんじん | 10 | 3mmいちょう切り |
| 洗いごぼう | 10 | 半分に切り、5mmに切り、水にさらしておく |
| 水 | 140 | |
| だいこん | 24 | 5mmいちょう切り |
| れんこん | 10 | 5mmいちょう切り |
| さつまいも | 18 | 1/4に切り、1.5cm幅に切り、水にさらしておく |
| 生揚げ | 24 | 1/4に切り、1cm幅スライス |
| 和風だしの素 | 0.48 | |
| 味噌 | 10.8 | |
| ねぎ | 10 | 小口切り |

【作り方】

- ① 鍋に豚肉を入れ、炒る。
- ② ①ににんじん・ごぼうを入れて炒め、水を入れる。
- ③ だいこん、れんこんを入れ、煮込み、さつまいもを入れる。
- ④ 野菜が煮えてきたら、生揚げを入れる。
- ⑤ みそを溶き入れ、仕上げにねぎを入れる。

<ポイント！>

- ・さつまいもを入れた根菜汁です。豚肉でなく鶏肉でもおいしいです。
- ・給食では3種類の味噌を使っています。1種類の味噌よりも、味に深みが出ます。