

給食レシピ紹介



2021年12月17日（金） 大根まめ入り豚汁

※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	12	一口大に切り、料理酒につけておく
料理酒	1.2	
洗いごぼう	8.4	笹がきにし、水にさらしておく
にんじん	9	3mmいちょう切り
水	140	
だいこん	30	5mmいちょう切り
つきこんにゃく	12	ゆがいておく
大豆	2.4	前日から水で戻しておく
青大豆	1.2	前日から水で戻しておく
和風だしの素	0.48	
味噌	10.8	
ねぎ	8.4	小口切り

【作り方】

- ① 鍋に豚肉を入れ、炒る。
- ② ①にごぼう・にんじんを入れて炒め、水を入れる。
- ③ だいこん・つきこんにゃく・大豆・青大豆を入れ、煮る。
- ④ 野菜と大豆が煮えてきたら、みそを溶き入れ、仕上げにねぎを入れる。

【ふくしま健康応援メニュー】

<健康応援ポイント>大根やごぼうなどのさまざまな野菜や豚肉の旨味があふれる豚汁です。豆を入れることで栄養も豊富、具材もさまざまな食感がたのしめる一品です。

<ポイント！>

- ・給食では、大豆と青大豆を使用しましたが、水戻しする時間などを考えて、水煮の大豆やミックスビーンズを使用しても良いです。
- ・いつもの豚汁に、豆を加えたという感じで作ってみてください。