

★具だくさん豆乳みそ汁

◆材料（4人分）

- ・豚肉 : 50 g
- ・はくさい : 130 g
- ・しめじ : 50 g
- ・にんじん : 25 g
- ・油あげ : 25 g
- ・葉ねぎ : 25 g
- ・うすくちしょうゆ : 少々
- ・米みそ : 35 g
- ・無調整豆乳 : 100 g
- ・だし汁 : 400cc



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
 とり肉のごまソース
 野菜のレモンあえ
 具だくさん豆乳みそ汁

◆作り方

- ① はくさいは 2 cm幅に切る、しめじは石づきを取って小房に分ける、にんじんはいちょう切りにする。
 油揚げは縦4 cm、幅5 mmほどの大きさに切る。葉ねぎは小口切りにする。
 - ② だし汁を作る。
 - ③ ②に豚肉を入れてほぐし、にんじんを入れて煮る。はくさいとしめじを入れて野菜が煮えたら、油揚げを入れて煮る。（あくや脂分はとっておく。）
 - ④ みそを加え、豆乳を加えて味をととのえ、最後に葉ねぎを入れる。
- ※みそと豆乳を入れたら沸かしすぎないように注意しましょう。
- ※調整豆乳を使う場合はみそを控えめに使用しましょう。

* この分量は大量調理の場合のものです。
 ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター