

★ピリカラみそ汁^{しる}

◆材料（4人分）

- ぶたにく^{ざいりょう} ・豚肉 : 100 g
- ・だいこん : 100 g
- ・たまねぎ : 100 g
- ・にんじん : 25 g
- あぶら^は ・油あげ : 25 g
- ・葉ねぎ : 25 g
- こめ^は ・米みそ : 30 g
- とうばんじゃん^{こめ} ・豆板醬 : 少々
- ・だし汁 : 500cc



◆給食の献立例

ごはん^{きゅうしよく} 牛乳^{こんだてれい}
 あじのごまだれ
 ポテトサラダ
 ピリカラみそ汁^{しる}

◆作り方

- ① だいこん、にんじんはいちょう切り、たまねぎは縦半分に切ったあと 5～7 mmほどの幅に切る。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、だいこん、にんじん、たまねぎを入れて煮る。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 米みそと豆板醬を加えて味をととのえ、最後に葉ねぎを入れる。

* 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