

# ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

## 根菜汁(みそ)



### 材料 作りやすい分量 (4人分)

にんじん	60g	いちょう切り
ごぼう	40g	ささがき
だいこん	80g	いちょう切り
じゃがいも	80g	小さめ乱切り
ねぎ	20g	小口切り
豆ふ	3g	水で戻す
みそ	大さじ2	
だし汁	500ml	

### 作り方

- 1.野菜をそれぞれ切る。
- 2.だし汁を入れ、沸騰したら、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいもを入れてやわらかくなるまで煮る。
- 3.みそ、ねぎ、豆ふを加え、味をととのえる。



### ★栄養士からのひとくちメモ★

ごぼうの主成分は、繊維質なので、腸を刺激して、その働きを活発にしたり、体の中の毒を外に出してくれる大切な役割をはたしています。

### 一人分の栄養価

	エネルギー	: 60 kcal
	たんぱく質	: 2.5 g
	脂質	: 0.5 g
	カルシウム	: 32 mg
	鉄分	: 0.6mg
	塩分	: 1.2 g

このレシピは…「汁物」です！

