

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

めんこいみそスープ



材料 作りやすい分量 (4人分)

米粉めん	60g
豚ひき肉	40g
もやし	60g
にんじん	30g せん切り
はくさい	60g 細め短冊切り
にら	20g 2-3cmに切る
とうもろこし	20g
おろしにんにく	少々
ごま油	小さじ1/2
赤みそ	20g
中華だし	1g
濃口醤油	小さじ11/2
塩	少々
水	500ml

作り方

1. 鍋にごま油を入れて、おろしにんにく、豚ひき肉を炒める。
2. 1.に水とにんじんを入れて煮る。
3. 2.が煮えたら、はくさい、もやし、とうもろこしを入れて煮る。
4. 米粉麺をほぐし入れ、調味料を入れる。
5. にらを加え、塩で味をととのえる。



★栄養士からのひとくちメモ★

“めんこい”という言葉は、東北地方などの方言で“かわいい”という意味ですが、米粉麺とかけた名前になっています。多賀城市の学校給食センターでは、宮城県産の米粉麺と多賀城産のみそを使用しています。

一人分の栄養価

	エネルギー	： 76 kcal
	たんぱく質	： 4.1 g
	脂質	： 1.8 g
	カルシウム	： 22 mg
	鉄分	： 0.5mg
	塩分	： 1.4 g

このレシピは…「汁物」です！

