



ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

ピリ辛五目みそ汁

材料 作りやすい分量 (4人分)

豚肉薄切り	20g	一口大
豆腐	1/4丁	さいの目切り
にんじん	40g	
ごぼう	20g	ささがき
大根	40g	いちょう切り
ねぎ	20g	小口切り
じゃがいも	100g	
こんにゃく	50g	
炒め油	4g	
みそ	36g	
だしの素	5g	
トウバンジャン	1g	

作り方

1. 鍋に炒め油とトウバンジャンを入れて、火をつけて炒める。
2. 豚肉、にんじん、ごぼう、大根、じゃがいも、こんにゃくを加えて炒めて、水とだしの素を加えて煮る。
3. 野菜が煮えたら、豆腐、ねぎを入れ、ひと煮立ちさせ、みそを加えて味をととのえる。



★栄養士からのひとくちメモ★

作り方のポイントは、炒め油にトウバンジャンを加え、香りがでてきたら、豚肉、にんじん、ごぼうと炒めていくのがポイントです。食べる時に、ピリッと辛さがでて、体があたたまります。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 93 kcal
	たんぱく質	: 4.7 g
	脂質	: 3.5 g
	カルシウム	: 48 mg
	鉄分	: 0.8mg
	塩分	: 1.2 g

このレシピは…「汁物」です！

