

きゅうしょく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

今回紹介するのは、豚汁です。野菜もしっかり食べられますし、真沢山にすると汁の量も減り、減塩になります。薄味のポイントは水分量と調味料の分量を量ることです。真材は、お家にあるもので作ってくださいね。

豚 汁

〇材料（大人4人分）

豚肉 小間切り 100g

サラダ油 小さじ1

清酒 小さじ1

ごぼう 1/3本 ささがき

にんじん 1/4本 いちょう切り

水 3カップ

だいこん 2cm いちょう切り

こんにゃく 1/4枚 ひと口大

じゃがいも 1個 角切り

豆腐 1/3丁 ひと口大

ながねぎ 1/4本 小口切り

和風だしの素 小さじ1/2

みそ 大さじ2

つくり方

1. サラダ油で、清酒をふりながら豚肉を炒める。
2. ごぼう、にんじんを加えてよく炒める。
3. 水、だいこん、こんにゃく、じゃがいもを加えて煮込み、あくをとる。
4. 野菜が煮えたら、豆腐を入れ、和風だし、みそで味付けし、最後にながねぎを加える。

☆みそをいれてからは、煮立たせないようにする。