



給食のおすすめレシピを紹介します！

さつまいも汁

「みんながさつまいもが好きだから入れました。」と、今が旬のさつまいもがたくさん入った、ほんのり甘くて、食べるとほっこりする、秋を感じされるみそ汁です。

材料（4人分）

さつまいも	中 1 / 2 本
豚肉	40g
だいこん	40g
にんじん	40g
えのき	20g
ねぎ	20g
油	小さじ 1
みそ	30g程度
にぼし	4～5匹
水	800ml

作り方

- 1 分量の水に、頭とはらわたをとったいりこを入れて、30分おいておく。
- 2 鍋を火にかけて、沸騰したら4～5分加熱してだしをとる。
- 3 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋に油をひいて、豚肉を炒める。
- 5 だしを加え、だいこん、にんじん、さつまいもを加えて煮る。
- 6 あくを取り、えのき、とうふを加え、みそで味付けする。最後にねぎを散らす。