



給食のおすすめレシピを紹介します！

元気いっぱいもりもり汁

これから冬にかけて地元野菜もたくさん収穫できるようになってきます。そこで、11月は秋が旬の、さつまいも・しいたけ・だいこんなど、地元の食材をたくさん使ったおみそ汁にしています。豚肉も入れることで、1品でもしっかり栄養がとれ、元気がもりもりわいてきますね。旬の野菜をたっぷり加えて、作ってみてください。

材料（4人分）

豚肉	40g	みそ	30g
ごま油	0.4g	にぼし	4～5匹
だいこん	100g	水	800g
にんじん	20g		
さつまいも	100g		
しいたけ	20g		
こんにゃく	40g		
豆腐	1/2丁		
ねぎ	20g		

作り方

- 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。
- 鍋を火にかけ、沸騰したら4～5分加熱してだしをとる。
- 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 豚肉をごま油でいためる。
- だしを加える。
- だいこん、にんじん、さつまいもを入れ、やわらかくなったら残りの食材を加える
- みそをいれ、再び沸騰したら、すぐに火を止める。