



ピリ辛味噌汁



具材たっぷりで野菜がたくさん食べられます。

にんにくの香りと、ピリッとした辛さで食欲が増す、給食で人気のメニューです。

【材料】4人分

豚こま肉	60g
里芋（冷凍・カット済み）	80g
にんじん	30g
大根	120g
こんにゃく	60g
干しいたけ	4g
ねぎ	20g
にんにく	2g
しょうが	2g
豆板醤	1.2g
サラダ油	0.8g
味噌	30g
和風だしの素	3g
水	450ml

【作り方】

- ①にんじん・大根は3mm厚さのいちよう切りにします。こんにゃくは短冊切りにし、下茹でします。干しいたけは戻して粗みじん切りにし、ねぎは小口切り、にんにくとしょうがはみじん切りにします。
- ②サラダ油で豚肉を炒め、色が変わったらにんにく、しょうが、豆板醤を加えて炒めます。香りが立ったらにんじん、大根、こんにゃく、しいたけを加えて炒めます。水を加えて煮ます。
- ③②が沸騰したら里芋を加えて煮ます。具材に火が通ったら、火を弱めてだしの素と味噌で味付けをします。ねぎを加えて、ひと煮立ちさせたら出来上がりです。



好みに仕上げにバターを加えると、まろやかになります。

【給食の献立例】

- ・ごはん ・牛乳
- ・さばの竜田揚げ
- ・ごまあえ
- ・ピリ辛味噌汁