



根菜ごま汁



根菜の旨味が溶け出した、心も体も温まる汁物です。

ごまの風味で、ほっとする味わいになっています。

【材料】 3～4人分	
豚こま肉	40g
だいこん	60g
にんじん	40g
じゃがいも	80g
ごぼう	40g
油揚げ	20g (1枚程度)
長ネギ	40g
だしの素	2.2g (小さじ2/3)
味噌	26g (大さじ1・1/2)
すりごま	6.5g (小さじ2)
サラダ油	2g (小さじ1/2)
水	400ml

【作り方】

- ①だいこん、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは2cm角切り、ごぼうはささがき、長ネギは小口に切ります。
- ②油揚げはお湯で油抜きして、短冊に切ります。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒めます。肉の色が変わったらごぼう、人参、大根を加えて炒めます。
- ④水をはかり入れ、じゃがいもを加えて煮ます。
- ⑤野菜に火が通ったら、油揚げ、調味料を加えます。
- ⑥最後にねぎとすりごまを加えて仕上げます。

*生のねぎが苦手な人は、油揚げを加えるときに一緒に入れて加熱すると良いです。

*煎りごまをすって入れるとさらに香りがアップします。



【給食の献立例】

- ・ごはん ・牛乳
- ・まぐろカツ、小袋ソース
- ・シーザーサラダ
- ・根菜ごま汁