

# 学校給食のおすすめレシピ

## キムチ入りみそ汁

献立の組み合わせく例>

- ・ごはん
- ・キャベツメンチカツ
- ・キムチ入りみそ汁
- ・春雨サラダ
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

だし汁	500cc	木綿豆腐	1/2丁
豚バラ肉薄切り	20g	白菜キムチ	35g
はくさい	60g	みそ	30g
えのきだけ	40g	にら	25g
もやし	40g	長ネギ	30g

【作り方】

- 1 だし汁を沸かし、豚バラ肉と白菜、えのき、もやしを入れる。
- 2 豆腐を1cm角に切り投入し、豆腐が温まったら、みそ、キムチを加え味付けをする。
- 3 仕上げに2cm幅に切ったら、小口切りの長ネギを加える。

※キムチの量は、辛い味が好きな方は多めに入れてみてください。

キムチ鍋風のおみそ汁です。具たくさんで、子ども達にも大人気です。そのまま食べるのはもちろん、翌朝はごはんを入れて、卵を落とせば、簡単キムチクッパになります。1品で済ませたい、朝ごはんに簡単でおすすめです。