

学校給食のおすすめレシピ

ラーメン風みそ汁

【4人分】

だし汁	500cc
にんじん（千切り）	40g
玉ねぎ（みじん切り）	40g
焼き豚（短冊）	20g
なると	32g
ホールコーン缶	大さじ3
もやし	50g
赤みそ	15g
白みそ	15g
おろしにんにく	少々
練りガラスープの素	小さじ1
緑豆春雨	20g
乾燥わかめ	2g
チンゲンサイ（2cm幅）	40g
長ネギ（小口切り）	30g



【作り方】

- ① だし汁でにんじんと玉ねぎをじっくり煮る。（これだけで、カツオと昆布、野菜のだしが効いたラーメンスープができる。）
- ② 具を煮込み、味噌と少量の練りガラスープ、おろしにんにくで味を調える。
- ③ 仕上げに、春雨（乾燥のまま）、戻したわかめ、チンゲンサイ、長ネギを加える。

給食では、カツオと昆布のあわせだしを使っています。
だし汁でじっくり野菜を煮出すことで、野菜の出汁が効いたラーメンスープができます。
おろしにんにくと、ラーメンの麺に見立てた春雨が、食べ応えのあるみそ汁になります。

