

学校給食のおすすめレシピ

人気のみそ汁NO. 1! キムチ入りみそ汁

献立の組み合わせく例>

- ・ごはん
- ・手作りチャーシュー
- ・キムチ入りみそ汁
- ・松葉いも
- ・メロン
- ・牛乳



【材料】	※小学校中学年	4人分		
だし汁		600cc	木綿豆腐	1/2丁
豚バラ肉（薄切り）		15g	白菜キムチ	30g
白菜		50g	みそ（合わせ）	30g
えのきたけ		40g		
長ネギ		30g		
ニラ		15g		

【作り方】

- ① 豚バラ肉は1口大に切る。白菜は1cm幅、えのきたけは半分の長さに切る。長ネギは小口切り、ニラは2cm幅、豆腐は1cm角に切っておく。
- ② だし汁をとる。（給食では、かつお節と昆布の合わせだしを使っています）
- ③ だし汁を温め、豚バラ肉をほぐして入れる。豚肉に火が通ったら、白菜を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④ えのきたけ、豆腐を加え火が通ったら、白菜キムチ、みそを加え味を整える。仕上げに、長ネギ、ニラを加えてできあがり。

給食で1番人気のみそ汁だっコ♪
低学年の子も食べられるように、キムチの量は調整しています。お好みで、キムチの量を増やしてみてください！

