

学校給食のおすすめレシピ

どさんこみそ汁

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・ホタテのフライ
- ・塩昆布和え
- ・どさんこみそ汁
- ・北海道牛乳プリン
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

ベーコン	20g	グリーンアスパラ	20g
にんじん	30g	ほうれん草	30g
玉ねぎ	80g	だし汁	480cc
とうもろこし（缶詰、冷凍）	50g	みそ	28g
じゃがいも	120g	バター	5g

【作り方】

- ①だし汁をとる。給食のだし汁は、かつお節と昆布の合わせだしです。
- ②にんじん、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは短めの薄切り、グリーンアスパラは根元の固いところは皮を剥き、穂先を落として、軸は斜め薄切りに切る。ほうれん草はざく切りにし、さっと下茹でしておく。
- ③だし汁をあたため、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順で煮る。
※給食では、野菜のうまみもだしになるので、にんじんや玉ねぎは30分以上だしで煮てうまみをとるようにしています。
- ④じゃがいもに8割程度火が入ったら、コーン、みそを加え、仕上げにグリーンアスパラ、ほうれん草を加える。
- ⑤食べる直前に、バターを加える。

