

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★食べるスープ★



平成28年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

野菜がたっぷりと入っているスープです。
令和元年度には、市制60周年を記念して、
地域で収穫された長ねぎ、白菜を使った
「わらびを食べるスープ」として登場しま
した。

季節に合わせた野菜を使ってもおいしく
食べることができますよ♪



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚肉 小間	70		
しょうが	1	少々	みじん切り
にんにく	1	少々	みじん切り
玉ねぎ	100	1/2個	スライス
にんじん	80	1/2本	千切り
もやし	60		
ホールコーン	20		
とうふ	140	1/2丁	さいの目
油	4	小さじ1	
みそ	12	小さじ2	
酒	5	小さじ1	
みりん	6	小さじ1	
しょうゆ	10	小さじ1と1/2	
中華だしの素 (粉状)	2.5	小さじ1	
塩	0.1	少々	
ごま油	2	小さじ1/2	
水	600		

〈作り方〉

- ① 野菜を洗う。
- ② ぶた肉を一口大に切り、とうふはさいの目切りにする。
- ③ 玉ねぎはスライス、人参はいちょう切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、しょうが、にんにく、肉を炒める。
- ⑤ 肉にある程度火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
- ⑥ 水、もやし、とうもろこしを加え、煮る。
- ⑦ にんじんがやわらかくなったら、調味料を加える。
- ⑧ とうふを加え、最後にごま油を回し入れる。

