

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

冬

調理時間
20分



一人分 121 kcal
たんぱく質 7.4g 脂質 4.6g

子どもも大人も大好き!!

ねぎと根菜の具だくさん汁

材料(4人分)

旬だいこん	100g	〇えのき	30g
〇豚もも肉	40g	〇ごぼう	30g
〇酒	小さじ2/3	〇木綿豆腐	120g
旬長ネギ	1/3本	〇まいたけ	30g
旬さといも	大1個	〇だし	800ml
〇つきこんにゃく	40g	〇あやめみそ	大さじ5
〇にんじん	40g		

作り方

1. だいこん・にんじんはイチョウ切り、さといもと豚肉は一口大の大きさに切る。豚肉には酒をふりかけておく。ごぼうはささがき、豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. まいたけは小房にほぐし、えのきはほぐして長さを半分に切る。長ネギは太めの斜め切りにする。
3. 鍋にだし汁を入れて沸かし、1を入れ、具がやわらかくなったら、つきこんにゃくときのこを入れる。
4. きのがしんなりしてきたら最後にネギを入れる。

新潟県が誇るネギのブランド「やわ肌ねぎ」。
甘みが多く柔らかいのが特徴です。ビタミンCを豊富に含むので、
たくさん食べて風邪を予防しましょう!!



食の循環イメージキャラクター
めぐる