



## ピリ辛みそ汁

リクエスト献立の常連さんです。麦みそとキムチがよく合います。

### 材 料 (小学3年生1人分)

- ◇ にんじん・・・・・・・・10g
- ◇ 玉ねぎ・・・・・・・・20g
- ◇ 油揚げ・・・・・・・・10g
- ◇ 豆腐・・・・・・・・15g
- ◇ しめじ・・・・・・・・8g
- ◇ キムチ・・・・・・・・7g
- ◇ 麦みそ・・・・・・・・12g

### 〈 だし汁 〉

- ・ 水・・・・・・・・120ml
- ・ 煮干しだしパック・・・4g

### 作り方

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 油揚げは油抜きして、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 豆腐はさいの目切りにしておく。
- ④ だし汁を沸かし、火が通りにくい材料から入れていく。
- ⑤ ④に火が通ったら、麦みそを溶き入れる。

※中学生は1.3倍の量で作っています。  
人数によって量を調節してください。

### 🌟 調理メモ 🌟

給食で使用しているキムチはカット済みのものです。食べやすいサイズに切ってください。また、給食用の辛さ控えめのキムチを使用しています。