



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。