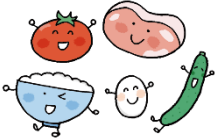


親子でクッキング!

給食メニュー紹介



ちゃんぽんみそ汁



たくさんの具材から、うま味と甘みが出たおいしいみそ汁です。

夕食にたくさん作っておけば、朝食の1品にもなります。

【材料】(4人分)

豚肉・・・40g
いか・・・40g
かまぼこ・・・30g
玉ねぎ・・・1/4個
にんじん・・・1/4本
キャベツ・・・1/2枚
もやし・・・50g
長ねぎ・・・1/3本
油揚げ・・・1枚
削り節・・・12g
みそ・・・大さじ2
水・・・600cc



【作り方】

①材料は、食べやすい大きさに切る。

②削り節でだしをとる。

③②のだしに、豚肉、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。煮えたらキャベツ、もやし、いか、かまぼこを入れる。煮えたら、みそと長ねぎを入れて仕上げる。

【ポイント】

・だしは、削り節の他に煮干しや昆布など、ご家庭のだしの取り方で。みそを入れたら香りが飛んでしまうので、あまりグツグツ沸騰させないようにしましょう。