

→ スタミナ汁



PDFをダウンロード

材 料(4人分)

むろ削り	12g
じゃがいも	120g(中3/4個)
にんじん	20g
玉ねぎ	80g(中1/2個弱)
豚もも肉	60g
ねぎ	20g
にんにく	少々
油揚げ	20g
ミックスみそ	44g(大さじ2と1/2)

→ 作り方

1. むろ削り(だしパックを使用しても良いと思います)でだしをとる。(400~450ml程度)
2. じゃがいもとにんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、豚もも肉は2cm幅の細切り、ねぎは小口切り、にんにくはすりおろす。
3. 油揚げは油抜きし、薄切りにする。
4. 鍋で豚肉を炒め、火が通ったら、(1)のだし・じゃがいも・にんじん・玉ねぎを入れる。
5. 具材に火が通ったらにんにく・油揚げ・ミックスみそを入れ、味の調整をする。
煮たったらねぎを入れる。

* コツ・ポイント *

今回のレシピは、スタミナ汁の基本のレシピです。給食でも具材の野菜は季節や献立の組み合わせによって変わりますので、普段家庭で作る味噌汁と同じ具材、調理方法でよいかと思います。

ポイントになるのはにんにくです。給食では控え目な量(1人0.2g)で作っていますが、家庭では少し多めでもよいかと思います。