

はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ



ひとくちメモ

はまなちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープは、平成29年度のはま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です。具沢山のスープに、すいとんが入っています。牛乳アレルギーの友達のために考えたそうです。「アツアツこころあたたまる賞」に輝きました。



作り方

材料と分量 (4人分)

小麦粉	大さじ5
水	大さじ3
豚肉	50g
油揚げ	1/2枚
さつまいも	50g
キャベツ	葉2枚
だいこん	60g
たまねぎ	1/4個
にんじん	50g
にら	20g
豆乳	100cc
みそ	大さじ2~3
だし汁	800cc

一人分の 栄養価

エネルギー 133kcal
たんぱく質 7.7g

★だしのとり方★

- 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
- 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
- 火を止め、削り節が沈んだらこす。



1 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。



2 だいこん・にんじんをいちょう切り、キャベツを短冊切り、にらを2cm程度に切る。



3 さつまいもをいちょう切りにし、水につける。



4 だし汁に豚肉を入れアクを取りながら煮る。にんじん・だいこん・たまねぎを入れる。



5 小麦粉・水を混ぜ合わせたすいとんを、一口大になるよう、スプーンで汁の中に入れる。



6 さつまいもを入れて火が通ったらキャベツ・油揚げ・にらを入れる。



7 みそ・豆乳を入れる。



ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

2020年10月の給食献立より

