＊きゅうしょくのレシピ＊

給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしください！

呉汁

【１人分】

食材名	分量	下処理
大豆	5	ゆでる
豚ももこま肉	5	
じゃがいも	20	いちょう切り
豆腐	10	さいのめ
ながねぎ	10	小口切り
だいこん	15	いちょう切り
にんじん	5	いちょう切り
ごぼう	5	輪切り
こんにゃく	10	短冊
サラダ油	0.5	
みそ	11	
けずり節	3	
水	110	

作り方

①だしをとる

②大豆をやわらかくゆで、
ミキサー等でペースト状に
する
＊ペーストにした大豆を呉と
いいます
＊水煮の場合は１５ｇ位

③油で肉、ごぼう、こんにゃく
を炒める

④だしを入れ、野菜などを順に
加え煮る

⑤②の呉、みそを煮溶かす

⑥ねぎを入れる

＊小松菜などの青菜を入れると
さらに彩りよく、カルシウム
もアップ！