

☆保一小的給食レシピ☆

【汁物編】

さつまい

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
豚肉	20g	小さい小間	①さば節でだしをとる。
さつまい	100g	いちょう	②豚肉、ごぼう、だいこん
ごぼう	20g	半月	にんじんを油で炒め、だし
だいこん	40g	いちょう	を注いで煮る。
にんじん	40g	いちょう	③さつまいもを加え、崩れな
豆腐	80g	さいの目	いよう様子を見て煮る。
ねぎ	30g	小口	④みそを入れて調味し、豆腐、
みそ	40g		ねぎを入れて一煮立ちさせ
さば節	5g		できあがり。
水	500ml		

※時間のないときはだし用不織紙袋に削り節を入れ、野菜を煮るのと同時にだしをとってもOKです。



ワンポイント

*子供たちに大人気の、さつまいも入り豚汁です。

*だしはご家庭の味でも、もちろんOKです！