

☆碧山小の給食レシピ☆

【汁物編】

西東京みそ汁

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
小松菜	100g	2cm長さ	①さば節と水でだしをとる。 ②だしで大根・にんじんを煮る 火が通ったら、小松菜、ねぎ を入れて軽く煮る。 ③味噌・キムチ・豆腐を入れて 出来上がり。
大根	80g	いちょう	
にんじん	40g	いちょう	
ねぎ	25g	小口	
豆腐	100g	さいの目	
白菜キムチ	50g	1cm角	
みそ	35g		
さば節	10g		
水	600ml		
※時間のないときはだし用不織紙袋に削り節を入れ、野菜を煮ると同時にだしをとってもOKです。			



ワンポイント

*碧山小学校の6年生が昨年度、総合的学習の時間に考えてくれた給食メニューです。

*キムチを入れることで食欲が増し、体も温まります。