

☆碧山小の給食レシピ☆

【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。 ②豚肉、ごぼう、だいこん にんじんを油で炒め、だし を注いで煮る。 ③さつまいもを加え、崩れな いよう様子を見て煮る。 ④みそを入れて調味し、豆腐、 ねぎを入れて一煮立ちさせ できあがり。
さつま芋	100g	いちょう	
ごぼう	20g	半月	
だいこん	40g	いちょう	
にんじん	40g	いちょう	
豆腐	80g	さいの目	
ねぎ	30g	小口	
みそ	40g		
さば節	5g		
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。