

☆保一小の給食レシピ☆

【副菜編】

キャベツ豚汁

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
キャベツ	200g	短冊	①さば節と水でだしをとる。
豚小間肉	50g	2cm程度	②豚肉を油で炒め、キャベツを加えて軽く炒める。
油	小さじ2		③だしを注ぎ、人参も加えて火が通るまで煮る。
にんじん	50g	いちょう	④油揚げを入れて、火を止めみそを入れ一煮立ちさせる。
油揚げ	1枚	短冊	
みそ	50g		
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、野菜を煮るのと同時にだしをとってもOKです。



ワンポイント

* 給食はさば節でだしをとりますが、ご家庭の味でももちろんOKです！