



みそかけ汁

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー108kcal/たんぱく質 8.9g/塩分 2.3g



ひき肉も野菜もたっぷり！ うまみがギュッとつまったかけ汁です。



給食ならではの「ソフトめん」に合うかけ汁と言えば「みそかけ汁」です。にんにくが効いた、みそラーメンのようなコクのあるスープに、かつおだしが合わさって、とてもうま味のあるかけ汁になっています。野菜もたっぷりとれるところもおすすめポイントです。家庭では、うどんやそうめんにいかがでしょうか。

材料(4人分)

- 豚ひき肉.....80g
- にんにく.....1/2片
- しょうが.....少々
- サラダ油.....小さじ2/3
- 干ししいたけ.....小2こ
- にんじん.....小1/2本
- 玉ねぎ.....大1/2こ
- ホールコーン.....大さじ3
- もやし.....80g
- 長ねぎ.....1/2本
- みそ.....大さじ4強
- しょうゆ.....小さじ2/3
- 豆板醤.....少々(お好みで)
- かつおだし.....600mL

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

- 1 にんにく・しょうがはみじん切り、にんじんはせん切り、玉ねぎはうす切り、長ねぎは小口切りにする。干ししいたけは水で戻して千切りにし、もやしは洗っておく。
- 2 なべに油を熱し、にんにく・しょうが・豚ひき肉を炒める。
- 3 2のなべに、かつおだしを加え、煮立ったら干ししいたけ・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン・もやしを入れて煮る。
- 4 調味料を入れて味を整え、長ねぎを入れて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みで調節してください。

【献立例】

みそかけうどん(ソフトめん+みそかけ汁)/牛乳/さつまいも入りぜんざい/
青のり小魚

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー800kcal/たんぱく質 35.2g/塩分 2.7g

