

ごま味噌汁

エネルギー：83kcal、食塩相当量：1.3g(1人分)

材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。

ごぼう	1/4本(40g)
にんじん	約4cm(40g)
じゃがいも	1/2個(60g)
板こんにゃく	1/6枚(40g)
小松菜	大きめ1株(40g)
木綿豆腐	1/3丁(80g)
ねぎ	約20cm(60g)
金ごま	小さじ1
味噌	大さじ3
削り節	16g

炒ったごまが
アクセントの味噌汁です♪
給食では白味噌と赤味噌を
混ぜて使用しています♪



作り方

- ① 削り節でだしを取っておく。
- ② ごぼうは2mmの輪切りにする。にんじんは2mmのいちよう切りにする。じゃがいもは8mmのいちよう切りにする。板こんにゃくは色紙切りにする。豆腐は小さいさいの目切りにする。ねぎは4mmの小口切りにする。小松菜は3cm長さに切る。
- ③ 金ごまをフライパンで炒り、すり鉢等でする。
- ④ だし汁にごぼう→にんじん→じゃがいもの順に加え、火が通るまで煮る。
- ⑤ こんにゃく→ねぎ→豆腐→小松菜の順に加え、更に煮る。
- ⑥ 味噌を加え、味を調える。
- ⑦ ごまを加え、仕上げる。

給食の献立例

- 牛乳
- 切り干し大根のそぼろ丼
- **ごま味噌汁**

* 中学校で9月に提供しました。

