

給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

どさんこ汁



<材料 4人分>

| | |
|---------|--------|
| 豚もも小間切り | 50g |
| じゃがいも | 1個 |
| にんじん | 1/4本 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| もやし | 50g |
| ホールコーン | 大さじ4 |
| にんにく | 1片 |
| しょうが | 1かけ |
| みそ | 大さじ2 |
| コンソメ | 小さじ2 |
| 油 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| 水 | 600cc |



<作り方>



①野菜を切る。

にんじん : いちょう切り

玉ねぎ : くし切り

じゃがいも : いちょう切り

にんにく : みじん切り

しょうが : みじん切り



②鍋に油、にんにく、しょうがを入れて熱し、香りが出てきたら肉を炒める。



④水を入れてアクをとりながら煮る。



⑤もやしとコーンを入れて、ひと煮たちしたら火を弱め、コンソメとみそを溶き入れる。

⑥ごま油を回し入れ、香りをつける。



中華麺を入れて、ラーメンのスープにも活用できます。子どもたちにも人気です。

