

ちょうりいん
調理員さんおすすめ

きゅうしょくにんき
♪ 給食人気レシピ ♪



みそしる
☆もやしのごま味噌汁☆ 【作りやすい分量】

ざいりょう
〈材料〉

豚ひき肉	50g
もやし	1袋
ごま油	大さじ1
たまねぎ	1/2ケ
人参	1/3本
豆腐	1/2丁
油揚げ	1枚

A	みそ	おお
	かりゅう 顆粒だし	大さじ2 小さじ1
	しろ 白すりごま	おお 大さじ1

つくかた
〈作り方〉

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② ごま油で豚ひき肉を炒める。
- ③ ②に野菜を加えて軽く炒め、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 油あげを加えて更に煮て、みそを加えて最後に豆腐を入れる。
- ⑤ 沸騰したら白すりごまを入れて完成！！

～みそラーメンのような味わいです～

ぐだくさんの汁なので、家で料理を作るのが面倒な日でも副菜がこれ一品で満足感があります!!

すりごまが入るので栄養もUP&薄味でもおいしく食べられます♪

