



きゅう しょく

# 給食レシピ

こおりやま じる  
**郡山のにゅうめん汁**



ちゅうがっこう がつ にち きん  
中学校 12月11日(金)

きゅうしょく どうじょう

## ざいりょう にんじん <材料> 2人分

あぶら まい  
油あげ・・・1/2枚(15g)

そうめん・・・1束

みずな  
水菜・・・20g

えのきたけ ふくろ  
えのきたけ・・・1/5袋(30g)

にんじん・・・30g

ちょうせいとうにゅう  
調整豆乳・・・100cc

みそ・・・20g

だし汁 じる  
だし汁・・・300cc

## つく かた <作り方>

① あぶら たんざくぎ みずな はば  
油あげ・・・短冊切り 水菜・・・2cm幅にざく切り

えのきたけ・・・3cmくらいのなが  
の長さに切る。

にんじん ほそ たんざくぎ  
にんじん・・・細めの短冊切り

そうめんは、はんぶん お  
そうめんは、半分に折っておく

② にんじん、あぶら じる い に  
にんじん、油あげをだし汁に入れて煮る。

③ えのきたけ い  
えのきたけを入れる。

④ そうめん、みずな い  
そうめん、水菜を入れて、みそとちょうせいとうにゅう くわ しあ  
みそと調整豆乳を加え、仕上げる。