

あじ
おうちでも味わおう！

きゅうしょく

給食レシピ

ざいりょう にんぶん
材料 (4人分)

ぶたにく 豚肉	40 g
あつ あ 厚揚げ	120 g
たまねぎ	80g
あお 青ねぎ	25 g
ふ 麩	5g
おろしにんにく	小さじ 1/2
みそ	大さじ 2
だし汁	600 cc

しる

スタミナみそ汁

ちゅうがっこう
中学校

がつ か すい とうじょう
7月2日 (水) に登場！

つく かた
作り方

- ① ぶたにく はば き
豚肉…2 cm幅に切る
あつ あ げ かく
厚揚げ…1.5～2 cm角のサイコロ
たまねぎ…うす切り
あお こ ぐち ぎ
青ねぎ…小口切り
ふ みず もど
麩…水で戻しておく
- ② なべ じる い ふっとう ぶたにく あつ あ くわ に
鍋にだし汁を入れ、沸騰したら、豚肉、厚揚げ、たまねぎを加えて煮る。
- ③ や さい に くわ に
野菜が煮えたら、おろしにんにくとみそを加えて煮る。
- ④ あお ふ い て き あ
青ねぎと麩を入れたら出来上がり。



なつ
夏にぴったりのみそ汁です！

くざい あぶら いた に
具材をごま油で炒めてから煮てもおいしいですよ♪