

つくってみませんか？

松井田中2年生が考えた汁物♪



<ごろごろ素材！さつまいものみそ汁>

材料(4人分)

鶏もも肉(小間切れ)	… 80g
にんじん(いちょう)	… 50g
だいこん(いちょう)	… 80g
さつまいも(厚いちょう)	… 180g
ねぎ(小口切り)	… 50g
おろししょうが	… 小さじ1/2
白みそ	… 大さじ1強
赤みそ	… 大さじ1強
ごま油	… 小さじ1と1/2
だし汁	… 600cc
(給食は煮干し+昆布でだしをとりました)	

作り方

- ① ごま油を熱し、鶏肉を炒める。
- ② にんじんを軽く炒め、だし汁を入れ、だいこんを煮る
- ③ さつまいも、ねぎ、みそ、おろし生姜を入れて仕上げる

