

五泉のうんめえ給食

【きのこ入り豚汁】



野菜たっぷりの豚汁に、きのこを入れました。季節に採れる食材を入れて、季節の味を味わいましょう。



材料（約4人分）

・だいこん	80 g	⇒いちょう切り	・つきこんにゃく	40 g	⇒下ゆでする
・にんじん	40 g	⇒いちょう切り	・生揚げ	80 g	⇒一口大
・ごぼう	20 g	⇒ななめ切り	・長ねぎ	40 g	⇒小口
・さといも	80 g	⇒いちょう切り	・煮干しだし	3.5カップ	
・豚肉	50 g	⇒一口大	・みそ	大さじ1と1/2	
・酒	小さじ1	⇒豚肉にかける			
・まいたけ	40 g	⇒ほぐす			
・えのきたけ	40 g	⇒3等分			
・しめじ	40 g	⇒ほぐす			

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。

作り方

- ① 鍋に、煮干しだし、ごぼう、にんじん、だいこんを入れて煮る。
- ② 豚肉をほぐしながら入れて煮る。
- ③ つきこんにゃく、さといも、まいたけ、えのきたけ、しめじを入れる。
- ④ さといもに火が通ったら生揚げを入れる。
- ⑤ 最後に長ねぎとみそを入れて出来上がり。

