

学校給食のおすすめ献立

ラーメン風みそ汁

<材料（4人分）>

焼き豚	20g
なると巻きスライス	30g
緑豆春雨	15g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
ホールコーン	30g
もやし	50g
乾燥わかめ	2g
小松菜	40g
長ねぎ	10cm
おろしにんにく	2g
みそ	30g
中華スープの素	2g
だし汁	500cc
炒め油	少々



<学校給食のメニュー 705 kcal>

- ・ごはん
- ・ハンバーグおろしソース
- ・ラーメン風みそ汁
- ・プリン
- ・粉ふきいも
- ・牛乳

<作り方>

- ① 焼き豚は千切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切り、にんじんは千切り、小松菜は2cm幅、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に炒め油、おろしにんにくを入れ、火にかける。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ だし汁を入れ沸騰したら、焼き豚、もやし、コーンを入れる。
- ⑥ 中華スープの素、春雨を入れる。
- ⑦ なると、長ねぎ、乾燥わかめ、小松菜を入れ、最後に味噌を溶き入れて完成。

