

## どさんこ汁（「和食の日」の献立）

### 【材料】


※4人分・可食量

※分量は中学生用です

○ 豚肩スライス	80g	○ おろしにんにく	0.4g
○ じゃがいも	200g	○ バター	4.8g
○ もやし	80g	○ 白みそ	大さじ2と1/2
○ 玉ねぎ	80g	○ ごま油	小さじ2/3
○ 人参	48g	○ 煮干し	14g
○ コーン缶	80g	○ 一味唐辛子	少々
○ 生姜	2.8g	○ 水	540g

### 【作り方】

- 1 煮干しを洗い出汁を取る。
- 2 鍋にごま油, にんにく, 生姜を入れ, 豚肉を炒める。もやしを炒める。
- 3 出汁を入れ, 煮て, 灰汁を取る。
- 4 玉ねぎ, 人参, コーン, じゃがいもを入れる。
- 5 味噌, バター, 一味唐辛子を入れる。

ポイント  味噌を入れたら煮立たせないように火加減注意

### 【写真】



<献立名>ごはん **どさんこ汁** くじら竜田揚げ 白菜の塩昆布和え 牛乳



### 【栄養価】

エネルギー	788kcal	たんぱく質	33.8g	脂質	22.8g
食塩相当量	3.1g				