


みそ汁（函館産野菜を使用した献立）

【材料】

※4人分・可食量	○ じゃがいも	160g	○ 白みそ	大さじ3弱
※分量は中学生用です	○ 油揚げ	40g	○ 煮干し	14g
	○ 大根	160g	○ 水	720g
	○ 長ねぎ	40g		

【作り方】

- 1 煮干しを洗い出汁を取る。
- 2 鍋に出汁を入れ、油揚げ、じゃがいもを入れ、煮る。
- 3 大根を入れ、一煮立ちしたら味噌を入れる。
- 4 長ねぎを入れる。

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 **みそ汁** 鮭と大豆のべっこう煮 ほうれん草ともやしのごま和え



【栄養価】

エネルギー	767kcal	たんぱく質	32.1g	脂質	21.1g
食塩相当量	2.6g				