


どさんこ汁（函館産野菜を使用した献立）

【材料】	○ ぶた肉	40g	○ にんにく	4g
※4人分・可食量	○ じゃがいも	120g	○ みそ	大さじ2杯半
※分量は小学生用です	○ にんじん	45g	○ ごま油	小さじ1
	○ 玉ねぎ	120g	○ バター	小さじ1
	○ もやし	80g	○ 煮干し	12g
	○ ホールコーン	40g	○ 水	500ml
	○ しょうが	4g	○ 一味唐辛子	適宜

【作り方】

- 1 煮干しのだし汁を作る
- 2 じゃがいもは角切り, 玉ねぎはくし形切り, にんじんはいちょう切り。しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- 3 豚肉は2cm幅に切る。
- 4 鍋にごま油をひき, 1のしょうが・にんにくを入れ, 香りが出るまで炒める。
- 5 4に1を加える。煮立ったら, 1のじゃがいも・玉ねぎ・にんじん, 2の, ぶた肉を加える。
- 6 具材に火が通ったら, もやし, コーンを入れて, サツと煮る。みそ, バターを加えて仕上げる。

ポイント  北海道の材料を組み合わせた郷土愛にあふれる一品です。この時期は函館産のじゃがいもと, にんじんを使って作りました。
炒めたにんにくと生姜が食欲をかきたてる汁物で, 体も温まります。

【写真】



<献立名>ごはん どさんこ汁 ししゃもフライ 五目きんぴら 牛乳



【栄養価】	エネルギー	603kcal	たんぱく質	22.3g	脂質	21.3g
	食塩相当量	2.1g				