

根菜のごま汁（「和食の日」の献立）

【材料】


※4人分・可食量

※分量は中学生用です

○ じゃがいも	160g (角切り)	○ 白みそ	大さじ2と1/2
○ 油揚げ	40g (短冊)	○ 煮干し	14g
○ 人参	100g (いちょう)	○ 水	640g
○ ごぼう	60g (ささがき)		
○ 大根	160g (いちょう)		
○ 長ねぎ	20g (小口)		
○ すりごま(白)	大さじ2と1/3		

【作り方】

- 1 煮干しだしを取り, 野菜・油揚げを切る。
- 2 人参・大根をだしに加え, アクが出たらすくい取る。
- 3 2にごぼう・油揚げ・じゃがいもを加えじゃがいもが溶けないように煮込む。
- 4 みそを加えて溶き, 最後に長ねぎとすりごまを加えて完成。

ポイント  最後にすりごまを加えることで風味の良いみそ汁になります。

【写真】



<献立名>ごはん **根菜のごま汁** いかと大豆のべっこう煮 もやしと人参の南蛮炒め 牛乳



【栄養価】

エネルギー	776kcal	たんぱく質	28.7g	脂質	22.0g
食塩相当量	2.8g				