



岩見沢産玉ねぎ入り具だくさんみそ汁

～玉ねぎの甘みを味わえる一品です～



＜給食で提供されたメニュー＞

- 焼き鳥丼
- 岩見沢産玉ねぎ入り具だくさんみそ汁
- 野菜のからし和え
- 牛乳

エネルギー 64kcal (1人分) 食塩相当量 1.5g (1人分)

材料(4人分)

豚肉	25g
にんじん(いちょう切り)	1/6本(25g)
生わかめ	10g
玉ねぎ(スライス)	1・1/2個(170g)
大根(いちょう切り)	65g
ごぼう(斜め小口切り)	1/4本(45g)
長ねぎ(斜め小口切り)	1/3本(30g)
みそ	大さじ2・1/2
だし汁	3カップ強(650ml)

作り方

- 【1】だし汁に、にんじん、玉ねぎ、大根、ごぼうを入れて火にかける。
- 【2】【1】が沸騰したら、豚肉を加えて、アクを取りながら煮る。
- 【3】みそを溶き、生わかめ、長ねぎを最後に加えて完成。