

学校給食レシピ集

～ ださんこスープ ～



【材料】 4人分

○豚ひき肉	60 g
○もやし	100 g (1/2 P)
○にんじん	45 g (1/2 本)
○玉ねぎ	100 g (1/2 個)
○長ねぎ	50 g (1/2 本)
○乾燥わかめ	1.5 g
(戻したもの)	20 g)
○ホールコーン	100 g
○メンマ	30 g
○おろししょうが	1.5 g
○おろしにんにく	1.5 g
○ごま油	3.5 g
○水	750 cc

～調味料～

◎がらスープ	大さじ1.5
◎みそ	大さじ1
◎しょうゆ	小さじ1
◎こしょう	少々

【作り方】

- ① ボウルに水を入れ乾燥わかめを戻しておく
戻ったらざるにあげ、水気をきっておく
- ② 材料を切る
にんじん→短冊切り
玉ねぎ→スライス
長ねぎ→小口切り
- ③ 鍋にごま油をしき、おろししょうが、おろし
にんにくを入れて香りをたたせ、豚肉を入れて
色が変わるまで炒める
- ④ ③に切った野菜を入れ軽く炒める
- ⑤ 水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る
あくが出たらすくい取る
- ⑥ ⑤に◎の調味料を入れる
- ⑦ ⑤にコーンと①のわかめをいれ、ひと煮立ち
させたら完成

北海道の郷土料理、具だくさんみそ汁
です
この給食レシピでは入れていませんが、
最後にバター（10g程度）を入れると
コクが増します

