



# 汁物



# ミルク豚汁



©富士宮市さくやちゃん

宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞のメニューを給食用にアレンジしました。

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- ・だいこん 4cm位
- ・にんじん 3cm位
- ・えのきたけ 1/2束
- ・キャベツ 2枚
- ・ねぎ 3~4本
- ・だし汁 300mL
- ・豚こま切れ肉 100g
- ・豆腐 小1パック
- ・油揚げ 1枚
- ・みそ 大さじ2
- ・牛乳 50ml

## 作り方

- ①野菜を細かく切る。(好みの切り方で)
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸いてきたら肉を入れる。肉に火が通ったら、野菜を入れて煮た後に豆腐と油揚げを入れてさらに煮る。
- ③牛乳を加え、煮立てないように気をつけて味噌を加え、味を調えたら、最後にねぎを入れて出来上がり。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- ・牛乳
- ・う宮米 (きぬむすめ)
- ・黒はんぺんのお茶揚げ
- ・キャベツのかおり和え
- ・ミルク豚汁

