



汁物



豆乳入り根菜汁



©富士宮市さくやちゃん

豆乳を入れたら
煮立たせないよ
うにするのがポ
イント！

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- いりこだし 360mL
- 豚こま切れ肉 80g
- だいこん 4cm
- にんじん 1/4本
- ごぼう 10cm
- れんこん 2cm
- たまねぎ 中1/4個
- 豆腐 小1/2パック
- 無調整豆乳 60mL
- みそ 大さじ2
- はねぎ 2本

作り方

- ①野菜を切る。
だいこん、にんじん、れんこん…いちょう切り
ごぼう、たまねぎ…3mm幅に切る
- ②豆腐をさいの目に切る。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸いてきたら
肉を入れる。沸騰したらアクをとり、火を弱
めて野菜を煮る。野菜が煮えたら、豆腐を入
れる。
- ④豆乳を加え、煮立てないように気を付けてみ
そを加え、味を調えたら、最後にはねぎを入
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
- ご飯
- 金華鯖の塩焼き
- 豆乳入り根菜汁

