



汁物



宮汁



©富士宮市さくやちゃん

ポイントは豆腐・みそを入れたら沸騰させないこと！富士宮でとれた野菜をいっぱい入れて作ってね！

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|---------|-------|
| ・だし汁 | 800ml |
| ・豚こま切れ肉 | 100g |
| ・だいこん | 5cm |
| ・にんじん | 小1/2本 |
| ・じゃがいも | 1個 |
| ・板こんにゃく | 1/2枚 |
| ・豆腐 | 小1パック |
| ・みそ | 大さじ3 |
| ・葉ねぎ | 少々 |

作り方

- ①だいこん・にんじんをいちょう切り、じゃがいもを1.5cm角、板こんにゃくを色紙切り、豆腐をサイコロ、葉ねぎを小口切りにする。
- 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、野菜を入れ野菜が煮えたら豆腐を入れる。
- ③だし汁で溶いた味噌を加え、最後に葉ねぎを入れて仕上げる。

※だしは、いりこ出汁がおすすめです。

※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
- ・厚焼き玉子
- ・即席漬け
- ・宮汁
- ・ふりかけ

