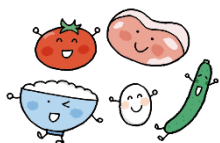


親子でクッキング!

給食メニュー紹介



# ちゃんぽんみそ汁



たくさんの具材から、うま味と甘みが出たおいしいみそ汁です。  
夕食にたくさん作っておけば、朝食の1品にもなります。

## 【材料】(4人分)

豚肉・・・40g  
いか・・・40g  
かまぼこ・・・30g  
玉ねぎ・・・1/4個  
にんじん・・・1/4本  
キャベツ・・・1/2枚  
もやし・・・50g  
長ねぎ・・・1/3本  
油揚げ・・・1枚  
削り節・・・12g  
みそ・・・大さじ2  
水・・・600cc



## 【作り方】

- ①材料は、食べやすい大きさに切る。
- ②削り節でだしをとる。
- ③②のだしに、豚肉、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。煮えたらキャベツ、もやし、いか、かまぼこを入れる。煮えたら、みそと長ねぎを入れて仕上げる。

## 【ポイント】

- ・だしは、削り節の他に煮干しや昆布など、ご家庭のだしの取り方で。みそを入れたら香りが飛んでしまうので、あまりグツグツ沸騰させないようにしましょう。