

給食メニューを

作ってみよう！

みぞれ汁

材料（1人分）

にんじん	10 g
しめじ	15 g
みつば	3 g
大根おろし	40 g
豆腐	25 g
しょうが	0.9 g
塩	0.06 g
みりん	0.43 g
うす口醤油	3.37 g
かつおだし	0.6 g
だし昆布	1 g
いりこだし	0.45 g
水	57.9 g
でん粉	1.5 g
水	1.5 g

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、しめじは石づきを取り小房に分けて食べやすい大きさに、豆腐はさいの目切り、みつばは1.5cmくらいに、しょうがはすりおろす。
- ② だし昆布・かつおだし・いりこだしで出しを取る。
- ③ だし汁に、にんじん・しめじを加えて煮る。
- ④ ③に調味料・しょうがを加えて味付けをする。
- ⑤ 大根おろし・豆腐・みつばを入れる。
- ⑥ 水溶きでん粉でとじる。



※体にやさしい「みぞれ汁」で
ほっこり温まりましょう！
昔から「大根おろしに医者いらず」と
言われるほど、大根おろしには栄養がたっぷり！