

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# 相性汁

材料（4人分）		作り方
木綿豆腐(サイノメ切り)	80g	①鍋に水を入れ、いりこでだしをとる。 ②人参、たまねぎ、れんこん、さつまいも、豆腐の順に入れて煮る。 ③火を止めて、みそで調味する。 ④牛乳を入れて加熱し、最後に葉ねぎを入れる。
さつまいも(いちょう切り)	中1/2本	
人参(いちょう切り)	1/8本	
玉ねぎ(薄切り)	1/2玉	
れんこん(いちょう切り)	1/4本	
葉ねぎ	2本	
牛乳	40cc	
麦みそ	大さじ1	
白みそ	大さじ1	
水	520cc	



岩国ひがし学園

## ～ひとくちMemo～

みそと牛乳は、意外に相性が良い組み合わせです。みそ汁に牛乳を足すことで、まろやかで優しい風味になります。

みそを入れた後は、風味が飛ぶのを防ぐため、沸騰させないようにすることがコツです。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	124kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	1.9g
カルシウム	66mg
食物繊維	2.8g
食塩相当量	0.9g