

とん汁

にんにくが給食とん汁の隠し味！
香りとコクがアップします！

秋～冬にオススメ！



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

豚肉 豆腐 みそ

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

にんにく にんじん 大根 こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

じゃがいも 油

◆ 材料 (4人分)	g
豚肉(小間)	50
おろしにんにく	1.2
豆腐	80
じゃがいも	80
にんじん	40
大根	60
こんにゃく	40
ごぼう	28
干しいたけ	4
ねぎ	30
赤みそ	20
白みそ	20
だしパック	
炒め油	適量

◆ 作り方

- 1 じゃがいもは大きめのいちよう切り、にんじん・だいこんはいちよう切りにする。
ごぼうはささがきにし、水にさらしてあくをとる。
こんにゃくは短冊に切り、湯通ししてあくを抜く。干しいたけは水で戻し、スライスにする。
- 2 だしパックでだし汁をとっておく。
- 3 鍋に油をひき、にんにくを炒めて香りを出し、ぶたにく・ごぼう・にんじん・大根・じゃがいもを順に炒め、だし汁と干しいたけを戻し汁ごと加えて煮込む。
- 4 沸いたらあくをとり、野菜に火が通ったら豆腐を加え、みそで味を調える。

秋から冬にかけてがお勧めの季節ですが、学校からのリクエストなどもあり、一年中登場する人気メニューです。特に秋から冬は、呂楽町でとれた大根やねぎが入るので、一段とおいしくなります！

だしパックは、ティーパック状の袋にかつお節やさば節などが入っているもので、給食では、和食の汁物のだしをとる時に使用しています。