

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

じゃがいもとコーンのみそ汁

2 材料

(1 人分)

- ・ じゃがいも(大) 1/4 個
- ・ たまねぎ 1/8 個
- ・ 油揚げ 4 g
- ・ 冷コーン 小さじ2
- ・ ほうれん草 5 g
- ・ 煮干し 3 g
- ・ みそ 小さじ2



3 作り方

(前夜) ほうれん草は、ゆでて1cm幅に切っておく。

- ① 煮干しで、だしをとる。
- ② じゃがいもは、5mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ たまねぎは、1cmの角切りにする。
- ④ 油揚げは、短冊切りにする。
- ⑤ だしに②・③を入れ、じゃがいもが煮えたら、油揚げ・みそ・コーン・ほうれん草を加える。

4 おすすめのポイント

前の晩のおひたしの残りを、みそ汁の青みに。

市販品も使おう。(冷凍コーン)

いも類もとれるみそ汁です。朝食には『温かいみそ汁』を。

(周南市 小学校)