

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

## 豆乳みそ汁

### 2 材料

(1 人分)

・ 豆乳	15 g
・ 鶏肉スライス	10 g
・ じゃがいも	25 g
・ にんじん	5 g
・ たまねぎ	15 g
・ しいたけ	8 g
・ 葉ねぎ	3 g
・ 油揚げ	2 g
・ 麦みそ	10 g
・ 出し煮干し	2 g



### 3 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。(たまねぎ・しいたけはスライス、ねぎは小口切り、じゃがいもは拍子木切り、にんじんはいちょう切り など)
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ 鶏肉を出し汁で煮て、火の通りを確認してから、煮えにくい材料から入れる。
- ④ 最後にみそと豆乳をいれ、ねぎを入れて仕上げる。

### 4 おすすめのポイント

- ※ 野菜もたっぷりとれる汁です。 季節の野菜を入れて作るといいと思います。
- ※ 不足しがちな豆や豆製品をたくさん使った料理です。

(山口市 小学校)