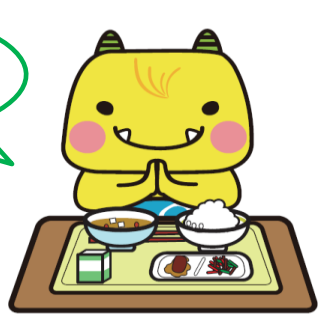
2019年5月

給食の人気メニュー紹介

どさんこスープ



材料	４人分
豚ひき肉	６０ｇ
もやし	１００g
ねぎ	１/４本
にんじん	１/５本
たけのこ水煮	６０ｇ
ホールコーン缶	５０g
（乾燥）カットわかめ	3g
ごま油	小さじ１杯
おろしにんにく	小さじ１/３杯
コンソメ	少々
ガラスープの素　液体	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	小さじ２弱
みそラーメンの素	小袋１人分
水	適量

作り方

①もやしは食べやすくざく切りにする。
　ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切りにする。
②ごま油を熱し、ひき肉・にんじん・おろしにんにくを炒める。
③水を加えて、煮えにくい材料から煮込んでいく。
④調味料で味を整えて、最後にカットわかめを加えたら完成。

　子どもたちから人気のあるメニューの１つです。
　液体のガラスープがない時は、粉末のガラスープの素や中華系のだしを加えるとおいしくできます。
　みそラーメンの素の味で、他の調味料を調整してください。

南部地区学校給食共同調理場