



今月のイチオシ★レシピ



相性汁



市内の中学校で人気の汁物です。
どこの家庭でもそろえられる材料で
作れます。



材料（4人分）

- ベーコン 20g
- たまねぎ 中1/2個
- にんじん 中1/3本
- じゃがいも 大1個
- こまつな 3株
- 木綿豆腐 1/2丁
- 牛乳 80cc
- 白みそ 大さじ1と1/3
- 赤みそ 大さじ1と1/3
- だし汁 480cc
- 植物油 小さじ1

作り方

- ①ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③にんじんはいちょう切りにする。
- ④じゃがいもは1.5cmくらいの角切りにする。
- ⑤こまつなは3cmくらいの長さに切る。
- ⑥豆腐は1cmくらいのさいの目切りにする。
- ⑦鍋に油を入れベーコンを炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れてさらに炒めて、だし汁を加え煮込む。
- ⑧⑦の具が軟らかくなったら、こまつな、豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑨みそを加え、牛乳を入れて仕上げる。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「汁物」です。

もう一品

副菜

主菜

主食

汁物



1人分の栄養価

- エネルギー 121kcal
- タンパク質 7.6g
- 脂質 6.1g
- 塩分 1.6g