



おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

どさんこ汁



どさんこは漢字で『道産子』と書きます。北海道で収穫できるじゃがいもやとうもろこしを使った汁物です。お好みで牛乳やバターを入れてもおいしくいただけます。



材料(1人分)

豚肉	10g
油	適量
豆腐	20g
じゃがいも	15g
ホールコーン	15g
ねぎ	10g
もやし	8g
にんじん	8g
さやいんげん	3g
にんにく	0.3g
白みそ	7g
しょうゆ	1.5g
かつお節	3.5g
水	100g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②豚肉は一口大に切り、豆腐・じゃがいもはさいの目切り、ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。さやいんげんは2cmに切り、ゆでておく。
- ③油でにんにくを炒め、香りが出たら豚肉を入れて火が通るまで炒める。
- ④だし汁を入れ、煮えにくい野菜から順に加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、豆腐を加える。
- ⑥調味料を入れ、味を調べて、できあがり。

