



# 汁もの

おうちで作ろう!!  
♪学校給食♪

## ご汁



ご汁は日本各地に伝わる郷土料理です。細かくして大豆をみそ汁に入れることで、大豆の甘みが味わえます♪



### 材料(1人分)

豚肉	.....	10g
乾燥大豆	.....	5g
こんにゃく	.....	5g
えのき	.....	6g
さといも	.....	30g
にんじん	.....	10g
はくさい	.....	15g
ねぎ	.....	10g
サラダ油	.....	適量
白みそ	.....	13g
しょうゆ	.....	0.35g
酒	.....	0.5g
鰹節	.....	2g
水	.....	95g

### 作り方

- ①鰹節でだしをとる。
- ②大豆は水で戻しゆでる。  
ゆでた大豆をミキサーにかける。
- ③こんにゃくは色紙切り。  
えのきは2cm幅に切る。  
さといも、にんじんはいちょう切り。  
はくさいは短冊切り。  
ねぎは小口切り。
- ④油で豚肉、こんにゃく、にんじんを炒める。
- ⑤④にだし汁、酒、②を加えてさといも、はくさい、えのきを入れ煮る。
- ⑥最後にみそを入れて、しょうゆで味を調え、ねぎを加えたらできあがり。

