

どさんこ汁（オリジナルメニュー）

【献立名】いかめし、どさんこ汁、白菜香味和え、みかん、牛乳

◆材料(4人分・可食量)

※分量は中学生用です

- | | |
|----------------|---------------|
| ○ 豚肩スライス……80g | ○ にんにく……適量 |
| ○ じゃがいも……220g | ○ バター……小さじ1 |
| ○ もやし……100g | ○ 白みそ……大さじ3 |
| ○ 玉ねぎ……85g | ○ ごま油……小さじ1/2 |
| ○ 人参……70g | ○ 一味唐辛子……少々 |
| ○ ホールコーン……100g | ○ だし汁……720CC |
| ○ 生姜……適量 | |

【レシピ】

- 1 煮干しでだしをとる。
- 2 豚肉は一口大、じゃがいもは角切り、玉ねぎはスライス、人参は千切り、もやしは水洗いしておく。生姜・にんにくはすりおろしておく。
- 3 鍋にごま油を熱し、生姜・にんにくを炒めて香りをつけ、豚肉を炒める。
- 4 だし汁とじゃがいもを入れひと煮立ちしたらアクをとる。
- 5 じゃがいもに火が通ったら、人参、玉ねぎを加え、すべてに火が通ったらとうもろこし、もやしを加える。
- 6 ひと煮立ちしたら、みそを入れ、仕上げに唐辛子とバターを入れる。

ポイント👉 グリーンアスパラ（旬の時）などを入れてもおいしいですし彩りもきれいです。

【写真】

