

豆乳味噌スープ



栄養量（1人分）

エネルギー 75Kcal たんぱく質 4.7g
食塩相当量 1.0g 野菜の量 72g

ひとロメモ

コーンと豆乳が入るこの汁ものは、味がまろやかになります。

益子町学校給食センター

材料（2人分）

鶏こま肉 24g 玉ねぎ 1/4 個(50g)
にんじん 20g もやし 1/4 袋(50g)
にら 4g コーン 20g
サラダ油 小さじ1/4(1g) にんにく 1g
みそ 小さじ1 2/3(10g) しょうゆ 0.6g
がらスープ 小さじ1/3強(1.2g)
調製豆乳 大さじ1 1/3(20g)
いりごま 小さじ1/3(1.6g)

作り方

- ①たまねぎは1/4の1cm幅、にんじんはいちよう、にらは1cmに切る。
- ②鍋に油を入れ、すりおろしにんにくと鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじんも加えて炒める。
- ③水を入れ煮、もやし、コーンも加える。
- ④調味し、最後に、にら、ごまを入れる。