

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～

ゴマみそスープ



【材料】4人分

豚もも肉スライス……90g
ニンニク……………1かけ
ごぼう……………60g
A { にんじん……………80g
だいこん……………120g
玉ねぎ……………120g
チンゲンサイ……………90g
すりごま……………大さじ4
だし汁……………4カップ強(約800cc)
みそ……………大さじ2と1/2(約45g)
しょうゆ……………大さじ1弱(約15g)



1人分
約 **153**
kcal



野菜で健康生活

大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。



このレシピの
調理動画を
YouTubeで
見られます



⑥仕上げにすりごまを入れたら

毎月19日は
食育の日！

【作り方】

- 1 豚肉は一口大に切る。ニンニクはすりおろす。ごぼうは1cmぐらいのさいの目に切り水にさらしておく。
- 2 Aの野菜は1cmぐらいのさいの目に切る。チンゲンサイは芯は小さめに、葉は細切りにする。
- 3 鍋にだし汁とごぼうとにんじん、だいこん、玉ねぎを入れて火にかける。
- 4 沸騰してきたら、肉とニンニクを加えて煮る。
- 5 野菜に火が通ったら、チンゲンサイを入れて、みそとしょうゆを加えて味をととのえ、最後にすりゴマを加えてできあがり。

ゴマに関する豆知識

- ・すりゴマは煎ったゴマをすることで、消化が良くなり濃厚な香りと味を楽しめます。
- ・いりゴマは煎って香ばしくしたゴマのプチプチとした歯ごたえを味わうことができます。
- ・ゴマに含まれている油には、免疫力を高めたり、コレステロールを下げる働きがあります。また、たんぱく質は体に必要な必須アミノ酸がたくさん含まれています。
- ・ゴマのたんぱく質は、みそやしょうゆの材料である大豆と一緒にとると栄養価が高くなります。