

❀もやしたっぷりごまみそ汁

1人分の栄養価

エネルギー	100kcal
たんぱく質	6.5g
カルシウム	79mg
鉄	1.1mg
塩分	0.9g



《材料…4人分》

※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。

豚ももひき肉	40g	豆腐	1/3丁
もやし	160g	油揚げ	1枚
ごま油	小さじ1	味噌	大さじ1と1/2
人参	1/3本	だし汁	600cc
大根	80g	すりごま(白)	小さじ2

《作り方》

- ① 人参・大根はいちょう切りにし、もやしはよく洗っておく。
- ② 豆腐はさいの目切り、油揚げは油抜きしてから短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、①を加えて炒め、だし汁を加えアクを取りながら煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、油揚げを加える。
- ⑥ 最後に豆腐を加え、味噌で調味する。
- ⑦ すりごまを加えて出来上がり。

【ごまについて】

ごまは、実の種皮の色によって白ごま・黒ごま・金ごまの3種類に大きく分けられ、料理によっていりごま、すりごま、ねりごまなど、様々な形態で使用されています。カルシウムや鉄を豊富に含んでおり、給食ではサラダ(海藻サラダ・春雨サラダ等)や、和え物(ごまあえ等)によく使用されています。

こちらのレシピは、みそ汁にすりごまを加えました。
ごまの香り、風味漂う1品になっています。
ご家庭でも是非、普段のみそ汁にごまを加えてみてください。

