

【豚汁】



【材料（中学校の分量で4人分）】

豚肉	40 g	… 2 cm幅に切る
もやし	140 g	
にんじん	50 g	… せん切り
こまつな	50 g	… 2 cm幅に切る
こんぶ（粉末）	少々	
みそ	大さじ2強	… だし汁で溶く
けずりぶし	15 g	} だし汁をとる
水	560 cc	

【作り方】

- (1) だし汁を煮立て、こんぶ（粉末）を入れ、豚肉を入れ煮る。
- (2) にんじん・もやし・こまつなを加え煮る。
- (3) 最後にみそを入れて仕上げる。

♡ ここがポイント！

- 給食ではけずりぶしでだしをとり、さらにこんぶ粉末を加えています。こうすることで相乗効果により旨味がアップします。
- 時間がない場合は、市販のだしの素を使用してください。その時は、塩分が入っている物がありますので、みその量で調整してください。
- みそはだし汁であらかじめ溶いたものを入れます。みそを入れた後に煮立たせないようにするためです。みそを入れた後に長時間煮続けると、旨味や風味を失ってしまいます。