



材料

- < 4 人分 >
- すいとん粉 50g
 - ☆豚もも薄切（一口大） 50g
 - ☆にんじん（拍子切） 40g
 - ☆キャベツ（ザク切り） 80g
 - ☆もやし 40g
 - ☆しょうゆ 小さじ1弱
 - ☆鶏ガラスープ素 小さじ1/2
 - コーン缶 25g
 - ゆでオクラ輪切り 20g
 - 味噌 大さじ1

味噌ラーメン風すいとん汁 1食分

- エネルギー 90Kcal
- たんぱく質 5.3g
- 脂質 1.3g
- 食塩相当量 0.7g

作り方

1. すいとん粉は水で練り、耳たぶくらいの軟らかさにする。生地を少し休ませてから、煮あげておく。
2. 鍋に水800mlと☆の材料を入れて煮る。
3. 味噌で味をととのえ、煮あげたすいとんと、コーン、オクラを入れる。

レシピ作成者から♪
夏野菜を使って彩りよく仕上げました。子どもが大好きな味噌ラーメン味で食べやすくなりました。給食ですいとん汁が時々出るようなので、いつもと違った味もいいかな？と思います。

Check Point♪
給食センターから♪
できるだけ子どもたちが好きな味噌ラーメン味に近づけるように、普段の給食では使用しない鶏ガラスープを使いました。
【学校給食献立】
ごはん・鯖の生姜しょうゆ焼き・小松菜のお浸し
味噌ラーメン風すいとん汁・牛乳