

給食レシピ

ミルク豚汁

材料 (4人分)

・豚こま肉	150g	・だし汁	500ml
・油	大さじ1	・みそ	大さじ1 1/2
・じゃが芋	1個		
・人参	1/2本		
・ごぼう	1/4本		
・大根	1/4本		
・長ねぎ	1/4本		
・牛乳	160ml		



作り方

- 1 じゃが芋は乱切り, 人参, 大根はいちょう切り, ごぼうはさがき切り, 長ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に油を入れて, 豚肉を炒める。
- 3 2にだし汁と野菜を入れて煮る。
- 4 野菜がやわらかくなったら, みそを溶き入れる。
- 5 牛乳を入れて完成♪

*牛乳を入れることで, コクが出ます。みそが少なくすむので減塩効果があります。

*カルシウムもとれて栄養満点ですね。