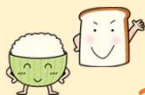


★ 給食ブログ ★



2024年 2月 9日 (金)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 鶏肉の照り焼き
- ひじきの煮物
- 豆乳のみそ汁



< 給食ニュース >



今日の汁物は「豆乳のみそ汁」でした。いつものおみそ汁に、豆乳を加えるだけで、まろやかで、寒い冬にぴったりです。しかも、豆乳は大豆からできているので、たんぱく質やカルシウムをしっかりとることができます。今日は、豆乳のみそ汁のレシピを紹介します。

< 1人分 > 分量は献立表の通りで、単位はgです。

- ① うす揚げ…短冊切り たまねぎ…スライス
かぼちゃ…1.5cm角 青ねぎ…小口切り

② だしをとり、かたいものから順に鍋に入れて煮る。

③ みそ、豆乳を加えて、最後に青ねぎを加えて仕上げる。

豆腐	25
うす揚げ	5
かぼちゃ	20
たまねぎ	25
青ねぎ	3
豆乳	15
みそ(赤)	2.8
みそ(白)	8.4
だしパック	1.4