

ふるさと給食の洋風みそ汁

(士別市学校給食センターふるさと給食メニューより)

野菜は
1日 349g 以上
を目標に!



このレシピで
1人約 135g の
野菜を食べるこ
とができます

(4人分の材料と下準備)

| | |
|---------|-------------------------------|
| ツナ缶(水煮) | 1缶(70g) |
| じゃがいも | 1個(100g)・・・8等分に切る。 |
| 白菜 | 2枚(120g)・・・食べやすい大きさに切る。 |
| 玉ねぎ | 1/2個(100g)・・・薄切りにする。 |
| にんじん | 1/3本(40g)・・・いちょう切りにする。 |
| ブロッコリー | 1/2束(120g)・・・小房に分け、茎も食べやすく切る。 |
| コーン缶※ | 1缶(60g)・・・水気をきる。 |
| だし汁 | 600ml(水とだしパックでも可) |
| みそ※ | 大さじ2(36g) |

※ふるさと給食では(有)三栄アグリが「ゆめのコーン」を加工した真空パックのとうきびと、農業組合法人士別農園の「しべつみそ」を使用しています。

(作り方)

- ① ツナを水分がなくなるくらいまでフライパンなどで炒める(約3分)。
- ② 鍋にだし汁、じゃがいも、白菜、玉ねぎ、にんじんを入れて、中火で10分弱煮る。火が通ったらブロッコリーとコーンを入れ、約3分煮る。
- ③ みそを溶き入れ、炒めたツナを入れて完成。

栄養価(1人当たり)

エネルギー131kcal たんぱく質7.9g 脂質1.7g 炭水化物23.0g 食物繊維4.5g ビタミンC53mg
鉄分1.3g 食塩相当量1.4g(1日の塩分摂取目標量は男性7.5g女性6.5g、血圧が高い方は6g未満)