


料理名	みぞれ汁
	調理のポイント
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 旬の時期のだいこんを使うと、みずみずしく甘みがあっておいしいです。</li> <li>・ だいこんをすりおろしたときの汁も使うことで、汁に含まれる栄養もとることができます。</li> <li>・ だしのうま味を生かすことで、薄めの味付けでもおいしく食べられます。</li> </ul>
おすすめポイント	<p>すりおろしただいこんやしょうがを使い、体が温まる優しい味わいに仕上げました。また、だいこんはビタミンCが豊富なので、風邪予防におすすめの食材です。ぜひ、だいこんがおいしい冬に作ってみてください。</p>

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ぶたもも肉</li> <li>・ えのきたけ</li> <li>・ ぶなしめじ</li> <li>・ にんじん</li> <li>・ こんにゃく</li> <li>・ ねぎ</li> <li>・ だいこん</li> <li>・ しょうが</li> <li>・ かつお節</li> <li>・ しょうゆ</li> <li>・ しろしょうゆ</li> <li>・ みりん</li> <li>・ 食塩</li> <li>・ なたね油</li> <li>・ 水</li> </ul>	<p style="text-align: right;">100g 50g 40g 50g 50g 50g 150g 1.5g 6g 5g 15g 5g 1g 4g 600g</p>	<p>① 鍋に水を入れ火にかけ、かつお節でだしをとる。だしは別の容器に移しておく。</p> <p>② ぶたもも肉は2cm幅に切る。えのきたけ、ぶなしめじは石づきを落とし、食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする。ねぎは小口切りにする。</p> <p>③ だいこんとしょうがをすりおろす。だいこんは汁ごととっておく。</p> <p>④ 鍋になたね油をひき、ぶたもも肉と③のしょうがを加えていためる。肉の色が変わったら、にんじん、こんにゃくを加えてさっといためる。</p> <p>⑤ ①のだしを加え、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎを加える。</p> <p>⑥ 調味料を全て加え、③のだいこんを加えてひと煮立ちさせて完成。</p>

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
91	6.8	3.7	24	19	0.5	0.7	74	0.21	0.08	3	2.4	1.5

※中学生の給食量を目安にしています。