


|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>料理名</p>  | <p>さんこん ご さい<br/>三根五菜みそ汁</p>  |  |
|  | <p>調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ だしは煮干しだしです。粉末の煮干しを使うと、カルシウムなど、煮干しに含まれている栄養素をそのままとることができます。</li> <li>・ 根菜に火が通ってから葉菜を入れることで、全体の実のゆで具合がちょうどよくなります。</li> <li>・ みそは最後に加えて、煮立たせないようにすることで、香りのよいみそ汁になります。</li> </ul> |  |
| <p>おすすめポイント</p>   | <p>健康に強い関心のあった徳川家康公が食べていたと言われる、野菜がたくさん入ったみそ汁です。季節にあわせて、3種類の根菜又はいも類、5種類の葉菜を実にします。実たくさんで食べ応えのあるみそ汁です。</p>   |  |

| 材料名   | 分量 (4人分)   | 作り方   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ さといも</li> <li>・ だいこん</li> <li>・ はくさい</li> <li>・ ごぼう</li> <li>・ こまつな</li> <li>・ 葉ねぎ</li> <li>・ チンゲンサイ</li> <li>・ 糸みつば</li> <li>・ 八丁みそ</li> <li>・ 煮干し (粉末)</li> <li>・ 顆粒和風だし</li> <li>・ 水</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>120g</li> <li>90g</li> <li>60g</li> <li>50g</li> <li>35g</li> <li>25g</li> <li>20g</li> <li>15g</li> <li>34g</li> <li>3.4g</li> <li>4.8g</li> <li>600g</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>① さといもは皮をむいて一口大に切る。</li> <li>② だいこんは皮をむいて、いちょう切りにする。</li> <li>③ はくさいは縦に2~4等分にしてから、1cmのたんざく切りにする。</li> <li>④ ごぼうは、包丁の背で皮をこそげ取り、ささがきにす。すぐに水にさらしてあくを抜く。</li> <li>⑤ こまつな、チンゲンサイ、糸みつばは2cmに切る。</li> <li>⑥ 葉ねぎは小口切りにする。</li> <li>⑦ 鍋に水と煮干し粉末を入れて火にかけ、さといも、だいこん、ごぼうを入れる。煮立ってきたら顆粒和風だしを加える。</li> <li>⑧ 先に入れた野菜がやわらかくなったら、はくさい、こまつな、チンゲンサイを入れ、さらに煮る。</li> <li>⑨ 後から入れた葉菜がやわらかくなったら、火を弱めて八丁みそを溶きながら入れる。</li> <li>⑩ 最後に葉ねぎと糸みつばを入れて火を止める。</li> </ol> |

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

| エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μg RAE | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|-----------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-----------|---------|
| 65            | 3.8        | 0.9     | 67          | 23           | 0.9     | 0.3      | 47              | 0.04                     | 0.02                     | 14          | 2.4       | 1.2     |

※中学生の給食量を目安にしています。