



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立

豆乳入りみそ汁



烏飼ナスくん



セッピー

令和4年2月14日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

豚もも	10g
豆腐	20g
大根	25g
人参	10g
えのきたけ	12g
小松菜	15g
豆乳(無調整)	40g
みそ	13g
削り節	2g



〔作り方〕

豆腐…サイコロ切り
 大根・人参…いちょう切り
 えのきたけ…根元を切り、1/2に切る
 小松菜…ゆがいて小口切り
 削り節…90ccのだし汁をとる

- ①だし汁で肉・材料を煮る。
- ②味噌を溶き入れ、豆乳を入れて、小松菜を入れて仕上げる

