

## 作って食べよう！給食レシピ⑮

減塩&amp;カルシウムUP!

## 相性汁



④

2022年6月13日(月)の献立

- ・牛乳
- ・きんぴらごはん
- ・相性汁
- ・キャベツのゆかり炒め



## ☆ 材料 (4人分)

- ・ベーコン 40 g
- ・じゃがいも 1/2 個
- ・人参 1/4 本
- ・玉ねぎ 小 1 個
- ・白ねぎ 1/4 本
- ・チンゲンサイ 2 枚
- ・牛乳 60 ml
- ・こしょう 少々
- ・白みそ 大さじ2と1/2
- ・出汁 360 ml

## ☆ 作り方

- ① ベーコンは短冊、じゃがいもは2cm角、人参はいちょう切り、玉ねぎはうす切り、白ねぎは小口切り、チンゲンサイは1cm幅に切る
- ② ベーコンを炒める
- ③ 人参、玉ねぎを炒め、出汁を入れる
- ④ じゃがいも、チンゲンサイを入れる
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、白みそ、こしょう、牛乳を入れて、味をととのえる
- ⑥ 白ねぎを入れる

京田辺市 給食のヒーロー  
ぎょくろマン

## ☆ 栄養価 (1人分)

◇ エネルギー 101 kcal ◇ たんぱく質 4.2 g ◇ 食塩相当量 0.8 g

## ☆ ぎょくろマンからのひとこと

相性汁は牛乳が入ったみそ汁です。「みそと牛乳!？」と驚くかもしれませんが、この組み合わせが意外と相性が良いことから『相性汁』という名前が付いたそうです。

牛乳を使うことでコクが出る分、調味料の使用量を控えることができ減塩につながります。

学校では白みそを使っていますが、ご家庭では普通のみそを使っても美味しくできます。