

減塩&カルシウムUP!

相性汁



【献立例】

- ・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



☆ 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。



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン