

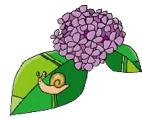
減塩&カルシウムUP!

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	① ベーコンは短冊、じゃがいもは2cm角、
・ じゃがいも	1/2 個	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、
・ 人参	1/4 本	チングエンサイは1cm幅に切る
・ 玉ねぎ	小 1 個	② ベーコンを炒める
・ 白ねぎ	1/4 本	③ 人参、玉ねぎを炒め、出汁を入れる
・ チングエンサイ	2 枚	④ じゃがいも、チングエンサイを入れる
・ 牛乳	60 ml	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、
・ こしょう	少々	味をととのえる
・ 白みそ	大さじ2と1/2	⑥ 白ねぎを入れる
・ 出汁	360 ml	



☆ 作り方

☆ 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



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

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のが、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いただいても美味しくできます。