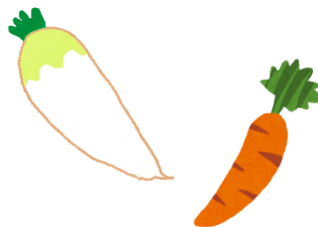


ふしめんみそ汁



材料 (4人分)

ふしめん	32g
豚こま切れ	40g
にんじん	80g
大根	80g
玉ねぎ	60g
しめじ	20g
ねぎ	3g
だし汁	600cc
味噌	大さじ 2

作り方

1. ふしめんは、少し硬めに茹でて水で洗って締める。
2. 人参と大根は3mm 厚さの短冊切りにする。
3. 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
4. 鍋に出し汁を沸かし、豚肉と野菜を入れてアクを取りながら柔らかくなるまで煮る。
5. 野菜が煮えたら、味噌を溶き入れ、ふしめんを加える。
6. 最後に小口切りにしたねぎを散らす。

※給食では、だしを煮干しからとっています。