



～いわき市 学校給食献立紹介～

さつまいものみそ汁

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー134kcal/たんぱく質 6.6g/塩分 1.6g



秋の味覚 さつまいもを堪能しよう！ 「さつまいものみそ汁」



さつまいもは秋の味覚のひとつです。いもの中でも甘みが強く、焼きいもなど、おやつで食べることが多い人気の食材です。

「さつまいものみそ汁」は、いろいろな野菜などと一緒に煮て、具たくさんにすることで、栄養豊富な副菜になります。秋を味わう一品としてぜひ、ご家庭でもどうぞ。

材料(4人分)

●さつまいも	150g
●にんじん	中1/2本
●ごぼう	中1/5本
●大根	中4cm分
●長ねぎ	中2/3本
●豆腐	1/2丁
●みそ	大さじ2と1/2
●だし汁	480ml

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

- 1 さつまいもはよく洗い、皮ごと1cm厚さの半月切りにする。10分ほど水につけてあくを抜き、水気を切っておく。にんじんと大根はいちょう切り、長ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。ごぼうは小口切りにして、10分ほど水につけてあくを抜いておく。
- 2 鍋でだし汁を沸かし、にんじん・ごぼう・大根・さつまいもを入れ、あくをとりながら煮る。
- 3 2の具材に火が通ったら、豆腐を入れる。
- 4 火を弱めてみそを溶き入れ、長ねぎを入れて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。

作り方・材料等は好みで調節してください。



【献立例】

ごはん/牛乳/赤魚の香味焼き/

ブロッコリーのおかか和え/さつまいものみそ汁

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー729kcal/たんぱく質 31.8g/塩分 2.6g