

簡単！すぐに作れる！ おいしい！
学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 根菜みそ汁

2 材料 (1 人分)

・ 塩わかめ	1.2 g
・ さつまいも	30 g
・ 大根	25 g
・ ごぼう	12 g
・ 小松菜	10 g
・ れんこん	15 g
・ 煮干し	2 g
・ 麦みそ	14 g



3 作り方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 切った大根、ごぼう、れんこんをだし汁で煮る。
- ③ さつまいも、小松菜を加え、煮る。
- ④ 調味し、わかめを加える。

4 おすすめのポイント

栄養たっぷりのみそ汁です。
不足しがちな食物繊維が朝からとれます。

(下関市 小学校)