

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

根っこ野菜のキムチ汁

2 材料

(1 人分)

・ 豆腐	25 g
・ キムチ	10 g
・ 人参	10 g
・ 大根	20 g
・ ごぼう	15 g
・ にんにく	0.2 g
・ ねぎ	5 g
・ みそ	10 g
・ だし汁	200 cc



3 作り方

- ① 人参、大根はいちょう切り、ごぼうはさがき、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② キムチは食べやすい大きさに切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③ だし汁に人参、だいこん、ごぼう、にんにくを入れる。
- ④ キムチと豆腐も入れ、みそで味を調える。
- ⑤ ねぎを入れる。

4 おすすめのポイント

根菜たっぷりのみそ汁です。

白菜キムチの唐辛子のおかげで、体を温めてくれます。

白菜キムチやみその量はお好みで調整してください。

(宇部市 小学校)