

おうちで作ろう！

めった汁



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
豚ばらコマ ごぼう (斜め小口切) だいこん (いちょう) にんじん (いちょう) 油揚げ (短冊) さつまいも (いちょう) ねぎ (小口切) こまつな (ザク切) ごま油	30g 10cm (40g) 2cm (40g) 1/5本 (30g) 1枚 (30g) 小1/4本 (60g) 10cm (30g) 1/7束 (40g) 小さじ1/2	①鰹節で出汁 (500ml) をとる。 小松菜は下ゆでをしておく。 さつまいもは切って水にさらしておく。 油揚げは油抜きをしておく。 ②ごま油で豚肉、ごぼうを炒める。 ③出汁を加えてあくをとる。 ④大根、人参を加えて、火を通す。 ⑤油揚げを加える。 ⑥さつまいもを加える。 ⑦味噌・しょうゆで味を調える。 ⑧ねぎ・小松菜を入れ仕上げ、完成。
出汁 白みそ 赤みそ しょうゆ	2と1/2カップ 大さじ1 大さじ1 少々	
ポイント！ 秋の味覚さつまいもが入った石川県の郷土汁「めった汁」を給食用にアレンジしました。めったに食べられないお肉が入っていることと、やたらめったら具を入れることからこの名がついたとか。食材の味を味わってくださいね。		
1人分栄養価		
エネルギー	120 kcal	脂質 6.4 g
たんぱく質	4.7 g	食塩相当量 1 g