

# さつまいものみそ汁

松江市立南・北・西学校給食センター

旬のさつまいもを使って作ったみそ汁です。

さつまいもの皮の色を生かして色どりよくし、秋を感じるおいしいみそ汁です。



## 材料（1人分）

さつまいも	・・・	35 g	・・・	1 cm	幅に切る
木綿豆腐	・・・	15 g	・・・	さいの目	切りにする
たまねぎ	・・・	10 g	・・・	うす切り	にする
にんじん	・・・	10 g	・・・	いちよう	切りにする
油揚げ	・・・	5 g	・・・	油抜き	をし薄く切る
葉ねぎ	・・・	5 g	・・・	小口切り	にする
煮干し	・・・	3 g			
あじ粉末	・・・	0.3 g			
合わせみそ	・・・	10 g			
赤みそ	・・・	3 g			
水	・・・	140 g			

## 下ごしらえ

## 一人当たりの栄養価

エネルギー	111 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	2.9 g
カルシウム	241 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	77 µg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	1.6 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	0.3 mg

## 料理の工夫のポイント・PR等

食材のおいしさを味わえるよう煮干しとあじの粉末で、ていねいにだしをとり、合わせみそと赤みそを使ってこく深い味わいのみそ汁にしました。

## 作り方

所要時間 20分

- 1 分量の水に煮干しをつけおき、火にかけてだしをとる。
- 2 にんじん、たまねぎを入れて煮る。
- 3 さつまいも、油揚げ、木綿豆腐を入れて煮る。
- 4 あじの粉末とみそを入れて調味し、ねぎを入れて仕あげる。

## 学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さんまのおろし煮
- ・磯香和え
- ・さつまいものみそ汁