



令和6年度 学校給食協会賞



みそラーメン風みそ汁

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

ラーメン風のみそ汁にして、一杯で満足感のあるレシピにしました。中華麺をしらたき(糸こんにゃく)に置きかえることで塩分とカロリーを抑えました。また、小学校低学年の子どもたちに喜んで食べてもらえるよう、とうもろこしを多めに入れてあります。



地場産食材
キャベツ
じゃがいも
わかめ

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】	
豚肉(スライス)	20g	① キャベツは短冊切り、にんじんは5mmいちょう切り、白ねぎは小口切りにする。じゃがいもは1cmいちょう切りにし、水にさらす。糸こんにゃくは5cmに切り、ゆでる。塩わかめはよく洗い、水気をきり、3cm角切りにする。 ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。 ③ にんじん、キャベツ、糸こんにゃく、じゃがいもを入れ、炒める。 ④ だしを入れ、煮る。 ⑤ あくをとり、とうもろこしを入れ、煮る。 ⑥ みそを入れ、煮る。 ⑦ 白ねぎ、わかめを入れ、煮る。 ⑧ マーガリンを加えて煮る。	
キャベツ	70g		
じゃがいも	45g		
にんじん	20g		
糸こんにゃく	60g		
サラダ油	小さじ1		
塩わかめ	12g		
白ねぎ	20g		
とうもろこし(ホール)缶	20g		
米みそ(白)	大さじ1強		
麦みそ	大さじ1強		
だし	こんぶ(だし用)		5cm角
	かつお節(だし用)		8g
	水		400ml
マーガリン	少々		

【審査員のコメント】

ラーメンの麺を糸こんにゃくに置きかえる工夫がよかったです。また、具たくさんで彩りがよく、味、香り共にみそラーメンらしさを感じました。満足感があり、おいしく食べることができました。