



# 五目みそ汁

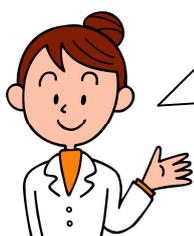
定番メニュー

## 🍴 材料（4人分）

油揚げ	20 g
笹ごぼう	20 g
大根	80 g
里芋	80 g
人参	40 g
ねぎ	20 g
みそ	大さじ1と1/2
だし汁	720 g

## 🍴 作り方

- 1 油揚げは油抜きをしてスライス、大根は角切り、里芋は乱切り、人参はいちょう切り、ねぎは輪切りにする。
- 2 だし汁に大根、里芋、人参を入れ火にかける。
- 3 煮立ったら油揚げ、笹ごぼうをいれる。
- 4 やわらかくなったらみそを溶かし入れる。
- 5 最後にねぎを入れる。



給食にはみそ汁がよく登場します。

みそは大豆の発酵食品です。大豆が発酵してみそになるときに、たんぱく質を体に吸収しやすい形に変えてくれるのでむだなく大豆のたんぱく質を吸収することができます。

また毎日一杯のみそ汁ががん予防にも効果があるということで給食でも積極的にみそ汁を出しています。