

地産地消 地場産給食レシピ

※◇は成田市産・千葉県産の食材です。

★公津の杜中学校共同調理場 「成田産みその豚汁」

【1人分の材料】

・サラダ油	0.5g
◇豚肉	20g
◇にんじん	5g
・ごぼう	7g
・こんにゃく	10g
◇里芋	22g
◇れんこん	12g
◇大根	10g
・長ねぎ	10g
◇成田産みそ	10.5g
・かつおだし汁	85g



【作り方】

- ①にんじん・大根・れんこんはいちょう切り、ごぼうはさがき、長ねぎは小口切りにする。
- ②こんにゃくは色紙切り、里芋は乱切りにし、それぞれ下茹でする。
- ③油で豚肉、ごぼう、にんじん、大根を順に炒め、だし汁を入れる。
- ④こんにゃく、里芋、れんこんを入れてあくをとる。
- ⑤みそを溶き入れ、長ねぎを加え、できあがり。