

## ゆずみそ汁

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
豚小間切肉	10	40g
キャベツ	30	120g
かぶ	20	80g
にんじん	15	60g
ほうれんそう	10	40g
白みそ	11	44g
ゆず果汁	0.5	2g
けずり節	3	12g
だし汁	110	440g

### <作り方>

- ① けずり節でだしをとる。
- ② キャベツは短冊切り、かぶ、にんじんはいちょう切りにする。  
ほうれんそうは下ゆでし、こまかく刻む。
- ③ だし汁に豚肉を入れ、ひと煮立ちしたらアクをとる。
- ④ にんじんを加えて煮る。
- ⑤ かぶ、キャベツを加える。
- ⑥ 具の野菜が煮えたら、みそを溶き入れる。
- ⑦ 仕上げにほうれんそう、ゆず果汁を加える。

1人当たり栄養価：1杯 - 63kcal たんぱく質 4.2g 塩分 1.4g

### <一口メモ>

- \* 給食では藤野産のゆず果汁を使用することもあります。
- \* ゆずの風味がさわやかなみそ汁です。

