

どうに 雑煮



エネルギー：110kcal
たんぱく質：7.7g
食塩相当量：0.9g
(1人当たり)

ワンポイント

白味噌と母ちゃん味噌を混ぜています。おもちの代わりに団子を入れています。



ざいよう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

こまつな
小松菜…40g

きんときにんじん
金時人参…40g

だいこん
大根…80g

さといも
里芋…40g

さけ
鮭…60g

かたぢ
ウメの形のかまぼこ…20g

しろたまご
白玉団子…100g

こんぶ
かつお・昆布だし…600ml

かあみそ
母ちゃん味噌…小さじ2

しろみそ
白味噌…小さじ4~5

作り方

①小松菜は3cm幅に切る。金時人参と大根はいちちょう切、里芋

は一口大に切る。鮭は角切りにする。

②だしを入れた鍋に、人参、大根を入れる。

③里芋、鮭を入れる。

④小松菜、かまぼこ、団子を入れる。

⑤溶いた味噌を入れる。