

# 根菜ごま汁(4人分)

材 料	分 量	切り方等
人参	1/3本 (60 g)	いちょう切り
大根	1/8本 (120 g)	いちょう切り
かぶ	中1個	いちょう切り
かぶの葉	40 g	茹でて2cm幅
さつまいも	2/3本 (140 g)	いちょう切り
ぶなしめじ	1/3束	小房に分ける
長ねぎ	1/2本	小口切り
油揚げ	1枚	千切り
練りごま (白)	大さじ1と1/2	
だし汁	3カップ	煮干しだしがおすすめ
みそ	大さじ2と1/2	



- ① 鍋にだし汁を煮立て、油揚げ・人参・大根・さつまいも・しめじ・かぶの順に加えて煮る。
- ② 具材がやわらかくなったら、みそと練りごま(白)を加える。
- ③ 長ねぎとかぶの葉を散らす。



薬円台小学校の給食で  
提供された至福の1杯で  
す。

根菜類がおいしい季節です。

大根・かぶ・さつまいもなどの他に、ごぼうを加えるのもおすすめです。

胡麻油を少し加えて味変も楽しいかも！