

令和 3 年度 JA 北九賞

食べる洋風みそ汁



【受賞者のおすすめポイント】

野菜が多く、栄養がしっかりとれます。野菜の切り方を大きくすることで、食べごたえがあります。みそ汁を洋風にアレンジしてみました。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）

・鶏ひき肉	100g	・キャベツ	100g
・小麦粉	小さじ2	・ブロッコリー	120g
・塩	少々	・コンソメスープのもと	小さじ1
・こしょう	少々	・米みそ（白）	小さじ2
・たまねぎ	80g	・麦みそ	小さじ2
・にんじん	40g	・水	400ml

【作り方】

- ① 鶏ひき肉、小麦粉、塩、こしょうを合わせ、こねる。
- ② たまねぎ、キャベツは1.5cm角切り、にんじんは1cm角切りにする。ブロッコリーは、茎を3cm程度残し、ひとくち大に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ③ 湯をわかし、①をつみ入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、たまねぎ、にんじん、キャベツを入れ、煮る。
- ⑤ コンソメスープのもと、みそを入れ、煮る。
- ⑥ ブロッコリーを加えて煮る。