



あさ

朝ごはんのギモンにお答えします!

こた



Q. 正直、朝からたくさん食べられません。どうしたらよいですか。



A. 主食と汁物の組み合わせがおすすめです。汁物は、体も温まっておすすめです。

豚汁

【材料】(作りやすい分量5人分)

豚ももスライス	50g
にんじん	3cm
大根	5cm
木綿豆腐	1/4丁
ごぼう	1/4本
こんにゃく	1/4枚
里芋	小2こ
油揚げ	1枚
ねぎ	5cm
だし汁(煮干し)	1000cc
お好みのみそ	大さじ3

いろいろな食材を入れることで、おいしい豚汁になります。
だしは、下の簡単なだしの取り方を参考にすると便利です。

【作り方】

- ① 豚肉は3cm幅、にんじん、大根、里芋はいちょう切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
木綿豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② こんにゃくは色紙切りにし、下ゆでする。
- ③ だし汁に、にんじん、大根、ごぼう、里芋を入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、豚肉、油揚げ、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤ みそを溶かして入れる。
- ⑥ 最後に豆腐とねぎを入れる。



簡単なだしの取り方



水	1L
だしの素材 (昆布、かつお節、煮干しなど)	30g

【作り方】

- ① 水にだしの素材を浸して、冷蔵庫に入れて一晩おく。
- ② 保存するときは、だしの素材を取り除き、加熱する。

洋風わかめスープ

【材料】(4人分)

コースハム	2枚
玉ねぎ	1/2こ
ホールコーン	大さじ2
乾燥わかめ	2つまみ
水	600cc
固形コンソメ	1こ
しょうゆ	少々
塩こしょう	少々

給食でも定番のスープです。
さらに溶き卵を入れてもおいしいですよ。



【作り方】

- ① コースハムは1cm幅、玉ねぎはスライスする。
- ② 鍋にハムと玉ねぎを入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、コーンとコンソメを入れて軽く煮る。
- ④ 乾燥わかめを入れて、しょうゆと塩こしょうで味を調える。