

給食に出たらいいな部門
**優秀賞 信州のやさしさたっぷり詰め込んだ
 カレー香るお味噌汁**

くろさき あや
 黒崎 綾 さん



材料(4人分)		備考
玉ねぎ	50g	小さめ角切り
じゃがいも	60g	(にんじん皮付き、 じゃがいもは水にさらす)
にんじん	50g	
コーン缶	50g	水気を切る
りんご	80g	皮ごとおろす(おろせない 部分は小さめ角切り)
エリンギ	50g	縦半分に切り、薄切り
しめじ	50g	小房に分ける
まぐろ水煮フレーク	50g	
カレーパウダー	2g	
だし汁		鍋に水とだしパックを入 れ、中火で5分煮だし、 だしパックを取り出す
水	500ml	
天然だしパック(かつお)	1パック	
信州みそ	28g	

★作り方★

- ① だしを取った鍋に野菜、きのこ類を入れて火が通るまで煮る。
- ② 具材がやわらかくなったら、カレーパウダーとりんごを加え、少し煮る。
- ③ まぐろ水煮フレーク(汁ごと)、コーンを入れて温める。
- ④ 火を止めて、みそを溶いて完成!

信州産のきのこ2種と甘いりんごがたっぷり入り減塩にもなるみそ汁。子どもたちの好きなカレーに信州の甘いりんごを加え、子どもも食べやすく、楽しんで食べてもらえるように考えられた一品です。