

# 豆乳入りみそ汁

益田市立高津学校給食センター  
( 食数 3, 917食 )

豆乳のまろやかさがみそとよく合い、おいしいです。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	53kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	2.0g
カルシウム	47mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	48μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	11mg
食物繊維	1.6g
食塩	1.1g
マグネシウム	27mg
亜鉛	0.3mg

## 材料 (1人分)

かぶ	25g	いちょう切り
たまねぎ	15g	薄くスライス
にんじん	8g	いちょう切り
油揚げ	3g	油抜きし、短冊切り
葉ねぎ	5g	小口切り
豆乳	20g	
煮干	3g	
麦みそ	8.5g	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 煮干でだしをとる。
- 2 だしに、下準備した材料 (ねぎ以外) を入れて煮る。
- 3 みそを溶かし入れ、ねぎを散らす。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

普段のみそ汁よりも、豆乳を入れることで味も変化し、おいしいです。

みそ汁に入れる具材も季節に合わせて変えると良いと思います。

## 学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・トマトオムレツ
- ・切干大根のマヨ和え
- ・豆乳入りみそ汁