どさんこ汁

＜材　料＞

食品名	分量(g)	切り方等
油	0.2	
しょうが	0.2	みじん切り
にんにく	0.2	みじん切り
豚もも肉小間	15	
清酒	1	
玉ねぎ	20	スライス
人参	10	いちょう切り
水	130	だしをとる
かつお節	3	↓
じゃが芋	15	さいの目切り
白味噌	5.1	
赤味噌	5.1	
ホールコーン	10	
長ねぎ	5	小口切り
バター	1	
醤油	少々	

＜作り方＞

① しょうが、にんにくを油で炒め香りが出たら、清酒をふった豚もも肉を炒める。色が変わったら、スライスした玉ねぎ、イチョウ切りしたにんじんも入れ炒める。
② かつお節でとった出し汁を入れ、さいの目切りにし、水にさらしたじゃがいもを入れ煮る。
③ 肉と野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れる
④ 下茹でしておいたホールコーン、小口切りにしておいた長ねぎを入れる。
⑤ 最後に、香りづけのためバターを入れる。様子を見て醤油で味を調える。

中学年（３・４年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

「どさんこ」は、漢字で書くと「道産子」になり、「北海道人、北海道でうまれた物

という意味になります。「どさんこ汁」は北海道で取れた野菜等で作る汁です。

じゃが芋、コーン、人参、玉ねぎを使いお味噌で味付けし、最後にバターを落とします。

いつもと一味違うこくのあるお味噌汁になります。

多摩市立学校給食センター