



# 紹介

よくかんで食べよう!



益田・鹿足・  
益田養護学校  
共通カミカミ献立



## カミカミポイント

れんこんは乱切りに使います。  
同じ食材でも切り方によってかみ  
応えがアップします。  
また、具沢山にすることで、しっか  
りかんで食べることにつながりま  
す。

## 【カミカミ根菜豚汁】

### 材料(小学生4人分)

- ・豚肉(モモ肉こま切れ) ……80g
- ・サラダ油 ……適量
- ・れんこん(乱切り) ……40g
- ・小松菜(2cm幅) ……30g
- ・にんじん(いちよう切り) ……20g
- ・ごぼう(斜め切り) ……30g
- ・板こんにゃく(短冊切り) ……40g
- ・厚揚げ(食べやすい大きさ) ……40g
- ・ねぎ(小口切り) ……20g
- ・煮干しだし ……4カップ
- ・みそ ……40g

### 作り方

- ①鍋に油を熱して豚肉を炒め、れんこん、にんじん、ごぼう、こんにゃくを加えて更に炒める。
- ②煮干しだしを加え、煮立ったらアクを取り、10分程度煮る。
- ③厚揚げ、小松菜を加えて更に煮る。
- ④みそを煮汁で溶きのばしてから加え、最後にねぎを加えて仕上げる。