



## ★ダイシモチ入りみそストローネ

令和2年

【材料】(子ども10人分)

ベーコン	100g
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/3個
じゃがいも	1個
キャベツ	1/8玉
ゆで大豆	50g
コーン	50g
ダイシモチ	50g
ねぎ	30g
にんにくのみじん切り	少々
コンソメ	少々
みそ	大さじ1~2
トマト缶	1缶
煮干しだし汁	4カップ

【作り方】

- ① ベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツは1~2cmの大きさに切る。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ にんにくのみじん切り、①を順番に炒める。
- ④ ③にだし汁、トマト缶、コンソメ、ゆで大豆、コーン、ダイシモチを入れて煮る。
- ⑤ みそで味をつけ、ねぎを入れる。

☆食物繊維たっぷりです！



子ども10人分は  
大人3~4人分です。



善通寺市 子ども課