

R7 高校生「みそ汁コンテスト」



みそポムスープ

飯南高等学校

橋村 結

福留 日葉璃

材料（4人分）

作り方

・水	600ml
・豚肉	100g
・えのき	100g
・こんにゃく	160g
・さつまいも	160g
・にんじん	50g
・枝豆	15粒
・りんご	1個
・味噌	70g
・粉末だし	5g

- ① 具材を切る。
- ② リンゴは半分に切り、半分はいちょう切りにする。もう半分はすりおろす。
- ③ 豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら他の具材も入れて、炒める。
- ④ 鍋に水と粉末出汁を入れ、沸かす。
- ⑤ ③を④に入れる。
- ⑥ 味噌を溶き入れる。
- ⑦ すりおろしたりんごを入れて、完成☆

こだわり・アピール

- ☆りんごを入れて、幅広い年代に食べやすいような優しい味にしました。
- ☆一杯で野菜と果物が摂れるようにしました。
- ☆野菜は県内産のものを使い、色合いも考えました。
- ☆りんごは加熱するとペクチンが増加するため、整腸作用の向上や、栄養素が吸収されやすくなります。

