

入校 (いりこ) だしで作る 貝たくさん味噌汁



材料

- 2杯分 -

■ 具材

- マルシン四角いミートボール ... 6~8個
- ☆にんじん ... 30g
- ☆だいこん ... 30g
- ☆れんこん ... 30g
- ☆ごぼう ... 30g

■ 水

... 500ml

■ 調味料④

- いりこだし ... 小さじ1と1/4
- 味噌 ... 小さじ1と1/4
- 酒 ... 小さじ1/2
- みりん ... 小さじ1/2
- こいくち醤油 ... 小さじ1/2

■ トッピング

- 青ネギ ... 適量

＼ 商品はこちら ＼



マルシン
四角いミートボール

調理
時間



25分

栄養価



エネルギー
137kcal
食塩相当量
1.8g

作り方

- ① ☆の具材を乱切りにカットします。
- ② 鍋に水 (500ml) ・具材を全て入れ、
ふたをして中火で約15分加熱します。
- ③ 野菜がやわらかくなったら火を止め
調味料④を入れ、10分ほど寝かせます。
- ④ 再加熱をし、器に盛り付けます。
- ⑤ 青ねぎをトッピングして完成です！



「志望校に入校できるように」という意味を込めた
ゲン担ぎ食材として知られています。
いりこには脳の働きを高めるDHAが豊富！
おにぎりと一緒に、夜食にぴったりな一品です。

穴が貫通しているれんこんは
「先を見通せる」「試験に通る」と、
縁起のよい食べ物として知られています。
免疫を高める食材としても有名なため、
体を温める根菜と一緒に食べることにより
風邪予防にもピッタリです！



※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ 栄養価は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています
※ おにぎりの調理時間は含まれておりません