

みや
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～10月の献立より～



「五色のすまし汁」

和食の基本に「五味」「五色」「五法」があります。

★五味：酸味，苦味，甘味，塩味，旨味

★五色：白，黒，黄，赤，青(緑)

★五法：切る，煮る，焼く，蒸す，揚げる

今回は，すまし汁の実に，とうふ・わかめ・えのきだけ・にんじん・細ねぎの「五色」をそろえて，子どもたちに「和」を伝えます。

だし昆布とかつおぶしで取った旨味たっぷりのだし汁で「和」を感じながら召し上がってください♪



<材料 中学年 4人分>

・とうふ	120g(1/2丁)
・にんじん	20g (約2cm)
・えのきだけ	32g (1/3袋)
・細ねぎ	8g (1/2本)
・生わかめ(塩蔵)	12g
・塩	少々
・うすくちしょうゆ	大さじ1
・かつおぶし	8g
・だし昆布	4g (5cm角1枚)
・水	750cc

<作り方>

- ① だし昆布とかつおぶしでだしをとる。
- ② わかめは水洗いし，じゅうぶんに塩を落とし，細かく切る。
- ③ えのきだけは，石づきを取り，半分に切る。
- ④ 細ねぎは小口切り，にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ⑤ とうふはさいの目切りにする。
- ⑥ だし汁でにんじんを煮，やわらかくなれば，塩・しょうゆで調味し，⑤③②の順に入れて火を通す。
- ⑦ ⑥に細ねぎを加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「高野豆腐の卵とじ」と
「肉だんごのスープ煮」のレシピをお届けします。

