

みやこ景

和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～2月の献立より～



「豆乳鍋」

今月は豆乳うどんを使った鍋料理風の献立を紹介します。

豆乳にあまりなじみのない子どもたちもありますが、出汁と合わせて鍋料理のようにすることで、食べやすくなります。冬が旬のはくさいや白ねぎを加え、2種類のみそで優しい味に仕上げます。

豆乳は体をつくるもとになるたんぱく質が豊富で、消化吸収がよい食材です。豆乳の分離をふせぐために、豆乳は最後に加え、弱火でゆっくり温めるようにしてください。

給食では子どもたちは減量のごはんと一緒に食べます。ご家庭で作る際は、量を増やすなど調整をしてください。



＜材料 4人分＞(中学年量)

・生うどん	160g
・豚肉	80g
・豆乳	120g
・にんじん	40g(小1/2本)
・はくさい	80g
・白ねぎ	40g
・しめじ	40g
・白みそ	大さじ1と1/2
・信州みそ	大さじ1強
・うすくちしょうゆ	小さじ2
┌ だし昆布	4g
└ 水	450cc

＜作り方＞

- ①だし昆布でだしをとる。
- ②しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③はくさいは軸と葉に分け、2cmの巾に切る。
- ④白ねぎはななめ切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ⑤だし汁を沸とうさせ、豚肉を煮る。
- ⑥肉の色が変われば、にんじんを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑦はくさいの軸を入れ、やわらかくなれば、はくさいの葉としめじを加え、白みそをとき入れる。
- ⑧うどんを加えて煮、さらに豆乳を入れ、弱火で煮る。
- ⑨しょうゆと信州みそをとき入れ、白ねぎを加えて沸とう直前に火を止める。

～できあがり～

来月は…「ひじきとれんこんのいため煮」と
「ふわふわだんご汁」のレシピをお届けします。

