

みやぎ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～12月の献立より～



「京野菜のみそ汁」

冬においしい京野菜「聖護院大根」「金時人参」と、「せり」を使った白みそ仕立てのみそ汁です。白みそのまろやかな甘みとともに、京野菜のやわらかな食感と甘み、そしてせりのよい香りが味わえます。

せりはみつばと似ていますが、みつばは葉が3枚なのに対し、せりは5枚であるため葉の枚数で区別することができます。またせりの名前の由来は、その生態から1か所から競(せ)り合っているということからその名がついたとされています。



〈材料 4人分〉

油あげ	40g
金時人参	20g(1/6本)
聖護院大根	100g(1/8本)
せり	25g(1/3束)
白みそ	28g(大さじ1と1/2)
信州みそ	28g(大さじ1と1/2)
けずりぶし	7g
水	700cc

〈作り方〉

- ① せりはよく水洗いした後、1cm位に切る。
- ② 聖護院大根はたんざく切り、金時人参はいちょう切りにする。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(600cc)
- ④ 油あげは油抜きをして、せん切りにする。
- ⑤ だし汁で②④を煮、やわらかくなれば、白みそをとき入れ、弱火で煮込む。
- ⑥ ⑤に信州みそをとき入れ、最後にせりを入れ、沸とう直前に火を止める。

～できあがり～

来月は…「さんまの野菜あんかけ」と
「煮しめ」のレシピをお届けします。

