

みやぎ
県

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～3月の献立より～



「油あげと青菜のスープ」

大豆から作られる油あげには、良質なタンパク質やカルシウムが豊富に含まれています。給食でも、うま味や食べ応えをプラスしてくれる食材としてよく活用しています。

野菜の甘みと油あげのうま味がほどよく調和し、寒い時期にもぴったりです。

今回は、青菜として、ほうれん草を使用しましたが、小松菜やチンゲン菜など、さまざまな青菜でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

油あげ	30g
にんじん	20g(小 1/4 本)
ほうれん草	60g(約1株)
チキンスープ	60g
料理酒	2g(小さじ 1/2)
塩	ひとつまみ
うすくちしょうゆ	14g(大さじ 2/3 強)

*チキンスープ(塩分なし)が入手できない場合は、代わりに鶏ガラスープ・中華スープを加え、塩・しょうゆで調整する。

〈作り方〉

- ①ほうれん草は水洗いした後ゆで、冷水に放して十分に水切りし、2 cm位に切る。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③油あげは、油抜きをし、短冊切りにする。
- ④定量の水(480cc)・チキンスープ・料理酒でスープを作り、油あげを煮る。
- ⑤④ににんじんを加え、ほとんどやわらかくなれば、塩・しょうゆで調味する。
- ⑥最後にほうれん草を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「バッファローチキン」と

「野菜とはるさめのつるつるいため」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。