和(なごみ)だより

みやこ 京

給食のレシピを届けます！

～11 月の献立より～



「豚汁　白みそ仕立て」

　今月の新献立です。

　白みそのやさしい甘味が具材のうま味を引き立て、ほっとする味わいに仕上がります。

　豚肉、油あげ、だいこん、しいたけ、九条ねぎを使用しています。

　寒い季節に体も温まる一品です。ご家庭でも、冷蔵庫にある野菜を入れてお作りください。



〈材料　4人分〉

豚肉	40g
油あげ	30g
にんじん	45g(中 1/4 本)
だいこん	45g(厚さ 2～3 ㎝程度の輪切り)
青ねぎ(九条ねぎ)	40g(1 本)
生しいたけ	25g(中 2 枚)
白みそ	45g(大さじ 2 と 1/2)
信州みそ	12.8g(小さじ 2 強)
けずりぶし	4.8g

＜作り方＞

①にんじん･だいこんはうすいいちょう切り、青ねぎはななめ切り、しいたけはせん切りにする。

②油あげは、油ぬきをしてせん切りにする。

③けずりぶしでだしをとる。(750cc)

④定量のだし汁(520cc)で肉を煮、肉の色が変われば、油あげを加えて煮る。

⑤④ににんじんとだいこんを加えて煮、少しやわらかくなれば、しいたけを加え、白みそをとき入れ、弱火で煮込む。

⑥⑤に信州みそをとき入れて、青ねぎを入れ、沸とう直前に火を止める。

(だし汁　1人当たり　)

＊白みそは、加えてから少し煮込むことでまろやかな味わいに仕上がります。

来月は…「だいこんとおあげのたいたん」と
「チキンアドボ」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。