

まごい
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



「みょうがのみそ汁」

みょうがは、しょうがのなかまで、初夏から旬を迎える野菜です。そうめんや冷奴の薬味として食べられることが多いです。

みょうがを購入する際は、みずみずしくふっくら丸みがある、身が固く締まっている、つやつやとして傷がないものを選ぶようにしましょう。

さわやかな香りとシャキシャキとした食感が楽しめるみそ汁をお家でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

とうふ	120g
みょうが	8g(1/2個)
乾燥わかめ	2g
赤みそ	大さじ1
信州みそ	大さじ1弱
けずりぶし	6g
水(だし用)	750cc

〈作り方〉

- ① わかめは水洗いして5分程度もどす。
- ② みょうがは、花茎を少し除き、半月切りにする。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(水750cc)
- ④ とうふはさいの目切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁(520cc)で④①の順に煮、みそをとき入れ、最後にみょうがを入れ、沸とう直前に火を止める。

～できあがり～

来月は…「夏野菜の焼きびたし」と
「ピーマンのごまいため」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。