



和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「豚汁」

豚汁は豚肉と野菜のうまみがつまったやさしいあじわいの汁物です。地域によって具材が異なりますが、各家庭で定番メニューとして取り入れられています。

9月の給食で提供する豚汁には、豚肉の他に油あげ、たまねぎ、にんじんの3種類の具材を使っていますが、旬の野菜や冷蔵庫に余っている食材を加えてアレンジするのもおすすめです。

ぜひおうちでも作ってみてください。



〈材料 4人分〉

上豚肉	40g
油あげ	40g
たまねぎ	80g(中 約 1/2 個)
にんじん	40g(中 約 1/4 本)
赤みそ	大さじ 1 強
信州みそ	大さじ 1 弱
けずりぶし	4g
水	750 cc

＜作り方＞

- ① けずりぶしでだしをとる。(水 750cc)
- ② にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ③ 油あげは油抜きし、せん切りにする。
- ④ 定量のだし汁(520 cc)を煮立てて、豚肉を煮る。
- ⑤ 豚肉の色が変われば、にんじんとたまねぎを加えて煮る。
- ⑥ ⑤がほとんどやわらかくなれば油あげを加え、みそをとき入れ、沸とう直前に火を止める。

～できあがり～

来月は…「和風ドライカレー」と
「ひじきのソテー」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。