

みやぎ

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



「春野菜のみそ汁」

「春野菜」ときくと、たけのこや菜の花など、特に春に多く出回る野菜が思い浮かびますが、一年中見かけるキャベツ・たまねぎ・じゃがいもも、春キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいもとして春に旬を迎えます。

4月の給食ではキャベツ・たまねぎ・じゃがいもを使用した春野菜のみそ汁を提供します。春野菜のあまみやみずみずしさを感じられる具沢山のみそ汁となっています。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



〈材料 4人分〉

じゃがいも	90g(中約1個)
たまねぎ	65g(中約1/4個)
にんじん	45g(中約1/5個)
キャベツ	100g(中約1/10個)
赤みそ(*)	大さじ2強
けずりぶし	6.5g
水	750cc

(*)…給食では京北地域で作られた「京北みそ」を使用しています。

〈作り方〉

- ① けずりぶしでだしをとる。(水 750cc)
- ② キャベツ・にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ③ じゃがいもは拍子木切りにし、水にさらす。
- ④ 定量のだし汁(560cc)でにんじん・たまねぎを煮、やわらかくなれば、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑤ さらにキャベツを加えて煮、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…「鶏肉ととうふのくず煮」と
「キャベツのすまし汁」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。