和(なごみ)だより

給食のレシピを届けます！

～７月の献立より～

「かぼちゃのみそ汁」

代表的な緑黄色野菜の１つである「かぼちゃ」を使ったみそ汁です。

夏から秋にかけてたくさん収穫されるかぼちゃには，βカロテンやビタミンE，ビタミンCが多く含まれ，免疫力を高めたり，動脈硬化やがんなどの生活習慣病の発症，進行を抑制したりする働きがあるといわれています。果肉よりも皮により多く含まれるため，皮も一緒に食べることがおすすめです。

かぼちゃの甘みが加わることによって，優しい味わいのみそ汁になります。ご家庭でもぜひ試してみてください。

〈材料　４人分〉

油あげ	40g
たまねぎ	80g（約 1/4 個）
かぼちゃ	80g（小玉約 1/10 個）
赤みそ	大さじ１弱
信州みそ	大さじ１強
けずりぶし	6g
水	750 cc

＜作り方＞

① けずりぶしでだしをとる。（水　750cc）
② たまねぎはせん切り，かぼちゃは厚めのいちょう切りにする。
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，たまねぎ，油あげを加える。
⑤ ④にかぼちゃを入れて煮た後，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…「さばのカレーあげ」と
「豚汁」のレシピをお届けします。