



和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けします！

～5月の献立より～



「キャベツのすまし汁」

春にとれるキャベツは、「春キャベツ」と呼ばれ、葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。かぜの予防や疲労回復などに効果がある、ビタミンCが特に多く含まれています。

キャベツのすまし汁は、けずりぶしでとっただしとうま味と、キャベツの甘みを感じられる献立です。春キャベツは水分が多いので、加熱しすぎるとやわらかくなりすぎ、歯ごたえがなくなります。最後に加えてさっと煮るのがおすすめです。



〈材料 4人分〉

とうふ	120g(1/3丁)
にんじん	45g(中1/4本)
キャベツ	100g(葉1～2枚)
塩	小さじ1/3
うすくちしょうゆ	小さじ2弱
けずりぶし	7g
水(だし用)	750cc

〈作り方〉

- ① キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ② けずりぶしでだしをとる。(水750cc)
- ③ とうふはさいの目切りにする。
- ④ 定量のだし汁(520cc)を煮立てて、にんじんを煮、にんじんがやわらかくなれば、③のとうふ・キャベツを入れて煮、塩・しょうゆで調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「豚肉と小松菜の梅いため」と
「ひじきの煮つけ」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。