



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～10月の献立より～



「なめこのみそ汁」

なめこは一年中手に入りますが、旬は9月～11月で、秋においしい季節を迎えます。ぬめりがあるのが特徴のきのこです。このぬめりは、タンパク質の吸収を助けたり、腸内環境を整える働きがあります。なめこを洗う際には、栄養たっぷりのぬめりを落とすすぎないように、軽く水洗いをするのがおすすめです。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



〈材料 4人分〉

とうふ	140g(1/2丁)
なめこ	32g(1/3袋)
乾燥わかめ	2g
赤みそ(京北)	大さじ2強
けずりぶし	6.5g
水	800cc

〈作り方〉

- ① わかめは水洗いして5分程度もどす。
- ② なめこはさっと洗う。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(水 800cc)
- ④ とうふはさいの目切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁(560cc)に④を加えて煮、さらに②①を加えてみそをとき入れ、沸とう直前に火を止める。

～できあがり～

来月は…「さばのみそ煮」と
「関東煮」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。