



和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～2月の献立より～



「豆乳鍋（うどん入り）」

豆乳を使用した寒い季節に美味しい鍋料理を紹介します。冬が旬のはくさい・白ねぎを加え、だしの中に2種類のみそと豆乳を合わせることで口あたりがまろやかになります。豆乳は、たんぱく質が豊富に含まれています。豆乳は、分離しやすいため、入れた後は、弱火で煮ることがポイントになります。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・うどん(ゆで)	160g
・鶏肉	80g
・豆乳	120g
・にんじん	40g(1/4本)
・はくさい	90g(葉1枚)
・白ねぎ	45g(1/3本)
・しめじ	40g(1/5房)
・白みそ	大さじ1強
・信州みそ	大さじ1強
・うすくちしょうゆ	小さじ2
・だし昆布	4g(5×8cm1枚)
・水	450cc

〈作り方〉

- ① だし昆布でだしをとる。にんじんはうすいいちょう切りにする。
- ② しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③ はくさいは2cmの幅に切り、軸と葉に分ける。
- ④ 白ねぎはななめ切りにし、白い部分と葉の部分に分ける。
- ⑤ だし汁を沸とうさせ、鶏肉を煮る。
- ⑥ 肉の色が変われば、にんじんを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ はくさいの軸を入れ、やわらかくなれば、はくさいの葉と②を加え白みそをとき入れる。
- ⑧ ⑦にうどんを加えて煮、さらに豆乳を入れ、弱火で煮る。
- ⑨ ⑧にしょうゆと信州みそをとき入れ、白ねぎの葉の部分を加え、沸とう直前に火を止めて仕上げる。

来月は…「ちらしずし(具) さばそぼろ」と
「プリプリ中華いため」のレシピをお届けします。

