

給食レシピ紹介

2024年12月9日（月）



主食	ごはん
主菜	鰯の揚げ出し
副菜	わさびドレッシングあえ
汁物	野菜たっぷり豆乳味噌汁
牛乳	

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量 (g)	下処理・切り方
水	適量	
豚肉	12	料理酒につけておく
料理酒	1.2	
ごぼう	6	笹切り
にんじん	9	いちょう切りにする
大根	30	いちょう切りにする
白菜	30	1～2cmにスライスする
無調整豆乳	36	
かつおだしパック	1	だしをとる
増田屋さんの味噌	1.2	
白味噌	3.6	
蔵出し味噌	5	
ねぎ	10	輪切りにする

【作り方】

- ① だしをとっておく。
- ② 鍋で料理酒につけておいた豚肉を炒める。
- ③ ②にだし汁を入れ、ごぼう、にんじん、大根、白菜を入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、いったん火を止め、ねぎ、味噌を溶き入れる。
- ⑤ 最後に豆乳を入れる。(沸騰しすぎないようにする)

<ポイント!>

- ・豆乳を入れることで、まろやかでコクのある味噌汁に仕上がります。
- ・給食ではだしパックを使用しますが、ご家庭ではかつお節などでだしをとったり、だしの素を使ってもよいかと思います。
- ・給食では味噌を3種類ブレンドして使用していますが、お好きな味噌でよいです。
- ・豆乳を入れてから、沸騰させるとたんぱく質が分離してしまうので、沸騰直前で火を止めるときれいに仕上がります。