給食レシピ紹介

２０２４年１月１１日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | ぶりの立田揚げ |
| 副菜 | あいまぜ |
| **汁物** | **めった汁（石川県の郷土料理）** |
| 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 |
| 豚肉 | 15g | 下味をつける |
| 酒 | 1.4g |  |
| にんじん | 5g | いちょう |
| はくさい | 15g | スライス |
| さつまいも | 30g | さいの目 |
| えのきたけ | 5g | ほぐす |
| 豆腐 | 25g | さいの目 |
| 和風だし | 0.4g |  |
| 増田屋さんの味噌 | 1.8g |  |
| 白みそ | 3.5g |  |
| 蔵出しみそ | 5.4g |  |
| ねぎ | 10g | 小口切り |

【作り方】

1. 鍋に下味をしておいた豚肉を入れ炒める。
2. 鍋に水を入れ、にんじん、はくさい、さつまいも、えのきたけを入れて煮る。
3. 煮えたら、豆腐を入れ煮る。
4. やわらかくなったら調味料を入れて味をととのえる。
5. 仕上げにねぎを入れる。

＜ポイント！＞

・豚汁と似ていますが、具材にじゃがいもを使わずに、さつまいもが入っているのが特徴的です。さつまいもは、秋から冬にかけて甘みが増して、おいしく食べられます。

・家庭によって味つけなどが違うので、家庭の味を楽しめるような汁です。また、たくさんの野菜が入っているので、栄養バランスがよい汁ものです。