給食レシピ紹介

２０２３年８月２８日（月）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | ハンバーグのおろしソース |
| 副菜 | いそ和え |
| **汁物** | **トマトと夏野菜のみそ汁** |
| 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 |
| たまねぎ | 18g | スライス |
| じゃがいも | 24g | さいの目 |
| ズッキーニ | 12g | いちょう切り |
| アスパラガス | 10g | スライス |
| トマト | 30g | ざく切り |
| だしの素 | 0.4g |  |
| 白みそ | 3.6g |  |
| 増田屋さんの米みそ | 0.3g |  |
| 蔵出しみそ | 5g |  |
| 水 | 適量 |  |

【作り方】

1. たまねぎは半分スライス、じゃがいもはさいの目、ズッキーニはいちょう切りにする。アスパラガスは、スライス、トマトはざく切りに切る。
2. 鍋に水を入れ、たまねぎ、じゃがいも、ズッキーニを加えて、だしを入れて煮る。
3. 煮えたらアスパラガス、トマトを入れて調味する。

＜ポイント！＞

・トマトは加熱すると酸味が抑えられ甘くなり、栄養価もアップします。また、トマトは体を冷やす効果もあるので、夏バテの予防になる野菜の一つです。生のトマトを使用し、カットしているので、存在感もあり食べごたえがあります。彩りもきれいに仕上がります。

・夏の時期にしか味わえない、旬の夏野菜をたっぷり使ったみそ汁です。

・暑くて食欲が出ない時でも、さっぱりと飲みやすい洋食テイストです。