

6月のおすすめメニュー(小学校なし・中学校 17日) ☆三

- ・牛乳
- ・しらすのかき揚げ丼
- ・塩昆布和え
- ・伊東野菜スープ
- ・すいか

今月は伊東野菜スープを紹介します。給食では、アイランドルビーというトマトを使用しました。アイランドルビーは熱海市、伊東市が力を入れて作っている農産物の一つです。スープにすることで、うま味をよく感じられます。



「伊東野菜スープ」 (4人分)

【材料】

豚肩(小間切れ)	28g
アイランドルビー (トマト)	20g
大根	80g
乾燥しいたけ	2g
レタス	40g
たけのこ(水煮)	20g
塩	2.4g
しょうゆ	8g
だし汁	600ml

レシピを紹介！

(作り方)

- ① 乾燥しいたけを水(分量外)で戻す。
- ② アイランドルビー(トマト)は角切り、大根はいちょう切り、しいたけは千切り、レタス、たけのこは短冊切りにする。
- ③ 豚肉をだし汁で煮て、灰汁をとる。
- ④ アイランドルビー、大根、しいたけ、たけのこを加える。
- ⑤ 塩、しょうゆで味を調える。
- ⑥ 最後にレタスを加えて完成。

給食では冷凍のアイランドルビーを使用していますが、生のトマトでも代用可能です！

