

12月のおすすめメニュー(中学校 18日、小学校 6日実施)

～メニュー～

- ・牛乳 ・ご飯
- ・揚げぎょうざの野菜あんかけ
- ・ごま味噌汁 ・みかん

メインは、子どもに人気のぎょうざにあんかけをかけた一品です。野菜がたっぷりとれる主菜で、野菜が苦手な子どもでも食べやすい料理です。ごま味噌汁は、不足しがちな種実がしっかりとれます。マンネリ化しがちな味噌汁も、ごまを加えることで一風変わった味噌汁に変身します。



「ごま味噌汁」(4人分)

レシピを紹介!

(材料)

じゃが芋	大 1 個
人参	1/2 本
ごぼう	80g
絹ごし豆腐	160g
油揚げ	1 枚
葉ねぎ	4 本
だし汁	600ml
淡色辛みそ	大さじ 1 と 1/3
赤色辛みそ	大さじ 1 と 1/3
すりごま	大さじ 1 と 1/3

(作り方)

1. じゃが芋・人参はいちよう、ごぼうは斜め小口、豆腐はさいの目、葉ねぎは 1cm幅に切る。
 2. 油揚げは油抜きし、短冊に切る。
 3. だし汁を火にかけ、人参、ごぼう、2 を煮る。
 4. 3 にじゃが芋を加える。
 5. 4 に豆腐を加える。
 6. 5 に味噌を溶き加える。
 7. 6 に葉ねぎとすりごまを加える。
- ※すりごまの半量を炒りごまにしてもおいしく食べられます。