

9月のおすすめメニュー(小学校19日・中学校25日) ☆≡

- ・牛乳 ・ご飯
- ・あじのかば焼き
- ・おひたし ・さつまい
- ・ミニおはぎ

今月はさつまいを紹介します。さつまいとしめじを使った秋の味覚を楽しめる味噌汁です。さつまいの甘味としめじの旨味加わることで、まろやかで食べやすい味噌汁に仕上がります。ぜひ作ってみてください。



「さつまい」 (4人分)

【材料】

鶏胸肉(小間切れ)	20g
絹ごし豆腐	80g
さつまい	140g
人参	20g
白菜	40g
しめじ	40g
油揚げ	20g
みそ	40g
だし汁	500ml

レシピを紹介!

(作り方)

- ① 豆腐はさいの目切り、さつまいと人参はいちよう切り、白菜は短冊切り、しめじはほぐす、油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ② だし汁で鶏肉、人参、しめじ、油揚げを煮る。
- ③ さつまい、白菜を加える。
- ④ 豆腐を加える。
- ⑤ 味噌を溶き入れ、仕上げる。

さつまいはビタミンCやビタミンE、食物繊維が豊富です。さつまいを食べて風邪に負けない強い体を作りましょう!

