

千葉市栄養教職員会 おすすめ学校給食メニュー

ポイントはおいしい
だしを取ること

《冬野菜のみそ汁》



材料	4人分	切り方等
にんじん	1/4本	いちょう
だいこん	輪切り4cm	いちょう
かぶ	小1個	いちょう
ほうれんそう	1/3束	3cm
長ねぎ	1/2本	小口切り
木綿豆腐	1/2丁	さいの目
油揚げ	1/2枚	短冊
みそ	大さじ3	
だし汁	4カップ	昆布、かつお節

《だしの取り方》

- ①鍋に水5カップと昆布 10gを入れ、しばらく置いてから弱火にかける。
- ②鍋に小さい気泡が出てきたら、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③かつお節 1 カップを入れ、2 分加熱する。火を止めて、かつお節が沈んだら濾す。

《料理の特徴・おすすめアレンジ方法》

- だし汁は、昆布やかつお節、煮干などを組み合わせて、合わせだしにすると味に深みが出ます。多めに作って冷蔵庫に常備すると、汁物、煮物、和え物などに活用できます。
- 昆布とかつお節でだしをしっかりとると、少量のみそでもおいしく、減塩につながります。
- 給食のみそ汁は、野菜やいも、きのこや海藻、豆製品などを組み合わせています。一杯でいろいろな素材の旨味を味わうことができます。

【給食の献立例】

ごはん 牛乳 たらの甘辛揚げ 冬野菜のみそ汁 里芋のそぼろ煮 みかん



《献立のポイント》

◆冬が旬のたらの甘辛揚げに、冬野菜をたっぷり使ったみそ汁を合わせました。冬の味覚を味わうことができる献立です。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
656	26.3	17.2	2.2