

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
だしを取ることに



《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 |