

竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね！



【料理名】 食育の日献立

ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ

おりあえ ♡広レモ菜 Miso Soup♡

【コメント】

給食では、食育の日（毎月 19 日）にちなんで、和食の献立を取り入れています。和食は、ごはんを中心に多様な旬の食材を使った季節感あふれるすばらしい食習慣です。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食の良さを伝えていきましょう。

今月は、ひろしま給食 100 万食メニューのレシピを紹介します。給食では、アレンジしたものを作ります。

♡広レモ菜 Miso Soup♡【ひろしま給食 100 万食メニュー】

材料（4 人分）	作り方
生味噌 60g	① お湯を用意し、沸騰させる。そこに、煮干しの削り節を入れ 5 分煮る。5 分たったら、ザルにこし、だしをとる。
だし（煮干しの削り節（広島県産） 40g	② レモンを半分に切り、1 枚は輪切りにし、残りでレモン汁を絞る。
〈実〉	③ ①で硬い野菜から煮る。次に豆腐、最後に葉物野菜を加えて煮る。
大根（広島県産） 40g（いちょう切り）	④ ③が煮えたら、味噌をといて加え、仕上げに、レモン汁を加える。
にんじん（広島県産） 20g（いちょう切り）	⑤ 具をお椀に入れ、次に汁を入れ、最後の仕上げに輪切りにしたレモン 1 枚を飾る。
じゃがいも（安芸津） 40g（いちょう切り）	⑥ 食べ終わったら、片付ける。
★広島菜（川内） 20g（短冊切り）	
★チンゲン菜（広島県産） 20g（短冊切り）	
レタス（竹原） 20g（短冊切り）	
白菜（広島県産） 40g（短冊切り）	
マイタケ（河内町入野） 40g（小房に分ける）	
ねぎ（広島県産） 20g（小口切り）	
豆腐 40g（さいの目切り）	
レモン 1 枚（広島県産） 10g（輪切り）	
レモン汁 大さじ 1/2	