

竹ちゃんのおすすめ料理

(7 月)

つくってみてね!



【料理名】 食育の日献立

ごはん 牛乳
魚ししゃもの中華甘酢かけ
じゃこピーマン
かぼちゃのみそ汁

【コメント】

7月の食育の日の献立は、『旬の夏野菜を知ろう』というねらいの献立で、ピーマンやかぼちゃを使っています。

かぼちゃのみそ汁

作ってみませんか! ?

食品名	分量 (4人分)	切り方	作り方
とうふ	1/4 丁	角切り	① だし汁に かぼちゃ, たまねぎを入れてひと煮立ちさせ, 豆腐, 油揚げを入れる。
油揚げ	1/2 枚	細切り	
かぼちゃ	180g	いちよう切り	② 野菜が煮えたら, みそで味をととのえ, 仕上げにねぎを入れる。
たまねぎ	1/2 こ	せん切り	
ねぎ	20g	小口切り	
みそ	大さじ2		
だし汁	600m		