

# 学校給食のおすすめレシピ

## 白菜とベーコンのみそ汁

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・ミックスフライ（Eビ<sup>®</sup>フライ・チーズフライ）
- ・小松菜とちくわのサラダ
- ・白菜とベーコンのみそ汁
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

ベーコン	20g	とうもろこし（缶詰、冷凍）	40g
にんじん	20g	小松菜	30g
はくさい	180g	だし汁	500cc
じゃがいも	80g	みそ	28g

【作り方】

①ベーコンは1cm幅の短冊切り、にんじんは千切り、白菜は1cm幅のざく切り、じゃがいもは1cm厚のちょう切り、小松菜は2cm幅に切っておく。

②だし汁をとる。

※給食では、かつおと昆布の合わせだしをしっかりと目に煮立たせてとっています。

和食の料亭の作り方では、昆布は水だしで煮たてない、かつお節はさっとひと煮たちしたら取り出す、といった一番だしのとり方を推奨していますが、給食ではしっかりとただしのうま味を味わってほしいので、昆布もかつお節も中火で20分ほどくつつく煮立ててだしを取っています。香りやすっきり感が一番だしに劣りますが、だしのうま味はこの方がわかりやすく、子ども達でもだしのおいしさに気づくと思います。

③だしにベーコン、にんじん、白菜を入れ、20分ほど白菜がくったりするまでよく煮る。

④白菜が煮えたら、じゃがいも、とうもろこしを加え、じゃがいもに8割火が入ったら、みそを加え、小松菜を入れて仕上げる。

※みそを入れた後は、煮立たないようにしましょう。

給食のみそ汁の割合は、具80g、だし汁120g、1人200gで計算して作っています。煮物に近い、具たくさんのみそ汁です。具をたくさん入れることで、具からだしがでること、少ない水分で減塩につなげることが目的です。