

学校給食のおすすめレシピ

ごま根菜みそ汁

献立の組み合わせ〈例〉

- ・わかめごはん
- ・ハムカツ
- ・えびと卵のチリソース炒め
- ・ごま根菜みそ汁
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

ごま油	小さじ1/2	里いも	40g
鶏もも肉	30g	油揚げ	1枚
ごぼう	20g	みそ（赤、白混合）	30g
にんじん	40g	だし汁	500cc
大根	120g	長ネギ	30g
れんこん	60g	白すりごま	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大、にんじん、だいこん、れんこん、里いもは皮をむいて5mm厚のいちよう切り、ごぼうは皮をむいて斜め薄切りに切って水にさらしておく。油あげは油抜きをしたあと、短冊に切る。長ネギは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、鶏肉、ごぼうを炒める。鶏肉に火が入ったら、にんじん、大根、れんこんも加え、全体に油が回ったらだし汁を入れ煮る。あくをとりながら里いもも加え、具に火が入るまでことこと煮る。
- ③ みそを溶き入れたら、油揚げ、ねぎを加え、食べる直前にすりごまを入れる。

根菜はごま油で先に炒めるひと手間で、香りもよくなり、パンチのあるみそ汁になります。仕上げのすりごまの量は、お好みで調整してください。食べる直前に、お椀に盛ったあと追いすりごまをかけるのもおすすめ。七味唐辛子を振ってもおいしいです。