

学校給食のおすすめレシピ(令和2年度)

12月1日(火)の献立

白ご飯 生姜入り豚汁
れんこんの金平 牛乳



体を温め、免疫力を高める「生姜」を豚汁に加えました。

生姜の半量を豚肉と炒め半量は仕上げに加えることで風味がしっかり味わえます。

生姜入り豚汁

給食ではコクを出すために材料を炒めますが、だし汁を煮立てて順に材料を加えていく方法でもOKです。

《材料 5人分》

| (材料) | (正味重量) | (切り方等) |
|----------|--------|--------|
| 豚肉スライス | 90g | 2センチ幅 |
| 里芋 | 85g | いちょう切り |
| ごぼう | 40g | ささがき |
| 人参 | 40g | いちょう切り |
| 大根 | 60g | いちょう切り |
| 厚揚げ | 100g | さいの目切り |
| 白菜 | 75g | 短冊切り |
| もやし | 75g | |
| 生椎茸 | 20g | 薄切り |
| 生姜 | 5g | みじん切り |
| ねぎ | 20g | 小口切り |
| サラダ油 | 5g | |
| 米みそ | 30g | |
| 麦みそ | 30g | |
| 煮干し(いりこ) | 12g | |
| 水 | 500cc | |

《作り方》

- ① 分量の煮干しで、だしをとっておく。
- ② 野菜を洗って皮をむき、それぞれ切る。
里芋は切った後に塩少々(分量外)をもみこんでぬめりをとり、さっと水で流しておく。
ごぼうは、切った後変色を防ぐため水につけておく。
- ③ 厚揚げは、切ったあと湯をかけ、油抜きしておく。
- ④ 鍋にサラダ油と、みじん切りした生姜の半量を入れて火にかけ、豚肉を炒め、ごぼうも加えて炒める。
- ⑤ 人参と大根も加えてさっと炒めたら、だし汁を加えて強火で煮る。足りなければ、水を適宜加える。
- ⑥ 沸騰したら中火にして里芋も加える。人参・大根・里芋が煮えたら厚揚げ・白菜・もやし・生椎茸も加え、残りの生姜を入れ、火を通す。
- ⑦ みそを溶き入れ、ねぎを加えたらできあがり。