

旬の献立

新たまねぎのみそ汁



材 料 (小学生中学年4人分)

○ 豆腐	: 80g
○ 油揚げ	: 10g
○ じゃがいも	: 80g
○ たまねぎ	: 60g
○ 乾燥わかめ	: 3g
○ ねぎ	: 25g
○ みそ	: 50g
○ 煮干しだし	: 600mL

収穫したてのたまねぎは、「新たまねぎ」と呼ばれ、乾燥させないで収穫後すぐに出荷されます。

そのため、みずみずしく、肉質が柔らかく、甘味が強いのが特徴です。



給食の組み合わせ

ひじきご飯

ホキの衣揚げ

作 り 方

- ① 乾燥わかめは水に戻しておく。
- ② 豆腐は1cm角に切る。
- ③ 油揚げは、油抜きをして短冊切りにする。
- ④ じゃがいもはいちょう切り、新たまねぎはくし切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 煮干しだしに、たまねぎとじゃがいもを入れ、火が通ったら油揚げと豆腐を入れる。
- ⑥ みそを溶かし入れ、わかめ、ねぎを加えて仕上げる。

