



今月のこんだて紹介



ごはん

牛乳

厚揚げのみそ炒め

いかのから揚げ

ごま酢あえ

厚揚げのみそ炒め

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 厚揚げ	200 g	① しいたけ、きくらげは水で戻してせん切りにする。
○ 豚もも肉	40 g	② しょうがはすりおろし、豚肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけておく。
A	しょうが 少々	③ 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
	こい口醤油 小さじ1/2	④ にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、たまねぎ、たけのこ水煮は短冊切り、ピーマンはせん切りにする。
酒 小さじ1/3		⑤ フライパンにサラダ油を入れ、②を炒める。
○ 乾燥しいたけ	1 g	⑥ ⑤に、①、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、たけのこを入れて炒める。
○ 乾燥きくらげ	3 g	⑦ 火が通ったら、ピーマンを加えてさらに炒める。
○ にんじん	40 g	⑧ 最後に③を入れて炒め、Bを混ぜ合わせ、まわし入れて仕上げる。
○ こんにゃく	60 g	
○ たまねぎ	160 g	
○ たけのこ水煮	25 g	
○ ピーマン	25 g	
○ サラダ油	適量	
B	赤みそ 大さじ1	
	酒 小さじ1/2	
	上白糖 小さじ2	
	こい口醤油 小さじ1/2	
	食塩 少々	

みそ

みそは、原料となる大豆に、こうじ菌と塩を加えて発酵させた調味料で、こうじ菌の種類がみその名前になっています。愛媛県は、はだか麦の生産量が全国1位で、このはだか麦を使った麦みそが食べられています。他のみそに比べると塩分濃度が低く、食物繊維が豊富で麦の香ばしさと甘さが特徴のみそです。

みそは、たんぱく質やビタミンが豊富に含まれ、日本人の健康的な食生活を支えてきた発酵食品の1つです。