

# 今月の献立紹介



ごはん

牛乳

ぎょうざ

にら玉汁

かんぴょう入りごま酢和え

## にら玉汁

- ※ 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	分量 (4人分)	作 り 方
○ 卵	2個	① だしをとる。(※料理の基本「だしの取り方」参照)
○ 豆腐	約1/4丁 (80g)	② 豆腐は1cm角、たまねぎは薄切り、えのきたけは石づきをとり2等分、にらは2cmの長さに切る。
○ たまねぎ	中1/5個 (40g)	③ ①にたまねぎ、えのきたけを入れ、火が通ったら豆腐と調味料を入れる。
○ えのきたけ	20g	④ でん粉を水で溶き、③に入れる。
○ にら	約1/6束 (15g)	⑤ 卵を溶き、④に静かに回し入れる。
○ うす口醤油	大さじ1 (18g)	⑥ ⑤に、にらを入れて仕上げ。
○ 食塩	少々	
○ 削り節だし※	400mL	
┌ でん粉	小さじ1 (3g)	
└ 水	小さじ1 (5g)	

## にら玉汁

にら玉汁は、にらの香りと卵のやさしい味わいが楽しめる汁物です。

にらにはビタミン A や C、鉄分などが含まれ、免疫力を高めたり、疲労回復をサポートする効果があります。卵は良質なたんぱく質やビタミン類を含み、成長期の子どもたちから大人まで、どの世代にもおすすめです。

手軽に作れて栄養バランスもよく、日々の食事におすすめです。