



おすすめ給食レシピ集 ~いつものみそ汁にちょっとプラス編~

臨時休校期間中にレシピ集を配付させていただきました。「作ってみました。」や「このレシピが知りたいです。」などの嬉しい反響がありましたので、今回は給食で提供しているみそ汁のアレンジレシピを紹介させていただきます。

※給食で使用しているみその分量を参考にして記載していますが、種類やメーカーによって塩分量が異なるため、お好みで加減してください。



① まろやかみそしる

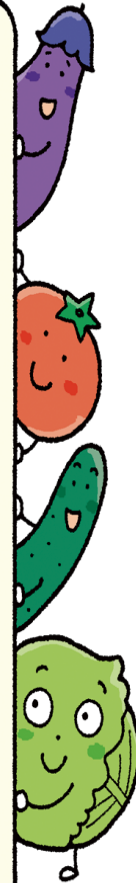
材料(4人分)

- ・大根…80g ・人参…40g ・ごぼう…40g ・こんにゃく…40g
- ・油揚げ…40g ・ねぎ…25g ・みそ…36g (大さじ2)
- ・豆乳…40g ・だしの素…2.5g (小さじ1弱)
- ・油…2g (小さじ1/2) ・水…360g

作り方

- 人参と大根はいちょう切り、ごぼうはささがきにしてさっと水にさらす。
ねぎは小口に切る。こんにゃくは手でちぎるか色紙切りにし、下茹でする。
油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- なべに油を熱してごぼうを炒め、次に大根、人参の順に入れて炒める。
- 野菜に油が回ったら水を入れて煮る。沸騰したらこんにゃく、油揚げを入れ、だしの素を加えて野菜に火が通るまで煮る。
- 火が通ったら、豆乳とみそを加えて味を調べ、最後にねぎを加えて出来上がり。

※豆乳とみそを加えたら、加熱しすぎないことがポイントです！



② キムチとんじる

材料(4人分)

- ・豚小間肉…40g ・人参…40g ・大根…80g
- ・じゃがいも…120g ・こんにゃく…40g ・豆腐…80g
- ・白菜キムチ…30g (お好みで量を調整してください)
- ・だしの素…2.5g (小さじ1弱) ・油…2g (小さじ1/2)
- ・みそ…30g (大さじ1と小さじ2) ・水…400g

作り方

- 人参と大根はいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにし、豆腐はさいの目に切る。こんにゃくは手でちぎるか色紙切りにし、下茹でする。
- なべに油を熱し、豚肉を炒める。次にこんにゃく、人参、大根、じゃがいもを入れて炒め、油が回ったら水を入れて煮る。
- 材料がやわらかくなったらだしの素を入れ、さいの目に切った豆腐を入れる。
- 最後に白菜キムチを入れ、みそを溶き入れたら出来上がり。

※大量調理での分量のため、調味量は御家庭で味を見ながら調節してください。

③ どさんこじる

材料(4人分)

- 豚小間肉…80g ・人参…40g ・じゃがいも…120g
- もやし…60g ・ホールコーン缶(とうもろこし)…40g
- カットわかめ…2g ・ねぎ…40g ・油…2g (小さじ1/2)
- おろしにんにく…2g (小さじ1/2弱)
- みそ…30g (大さじ1と小さじ2) ・だしの素…2.5g (小さじ1弱)
- 有塩バター…5g (小さじ1強) ・水…400g

作り方

- 人参はいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちよう切りにし、ねぎは小口切りにする。カットわかめは水戻しをする。
- なべに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を入れて炒める。次に人参、じゃがいもを入れて炒め、油が回ったら水を入れて煮る。
- 材料がやわらかくなったらもやしとホールコーンを入れる。
- だしの素を入れ、みそを溶き、ねぎとわかめを入れて軽く火を通す。最後にバターを入れてよく溶かして出来上がり。



①半月切(さゆり・大根・人参) ②せん切(キャベツ・人参) ③いちよう切(大根・人参) ④輪切(大根) ⑤ささぎ(さゆり・大根) ⑥乱切(さゆり・大根) ⑦小口切(さゆり・ねぎ) ⑧短冊切(大根・人参)

※ () 内はこの切りのするおもな野菜



野菜の切り方 線で結ぼう!

料理にはたくさん言葉があり、野菜の切り方にもいろいろな名前がついています。次の絵を見て、切り方の名前を下から選び、線で結んでみましょう。



- ① まるい形をさらに半分に切り、厚さを決めてはしから切る。
- ② はしから千本の糸のように細長く切る。
- ③ まるい形をさらに十字字にして、厚さを決めてはしから切る。
- ④ 切り口がまるくなるように、厚さを決めてはしから切る。
- ⑤ えんぴつを削るようにうすく小さく切り落とす。
- ⑥ 野菜を回しながら、形はそろえず大きさは同じになるようになめに切る。
- ⑦ 細長い食材をはしから切る。
- ⑧ 平たい長方形の形になるように、うすく切る。

- いちよう切
- 小口切
- 輪切
- せん切
- 半月切
- 乱切
- 短冊切
- ささぎ

切り方を見て、給食レシピに挑戦してみよう!

