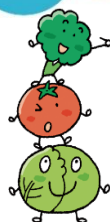


給食レシピ



さわにわん 沢煮 椀



「沢」とは「沢山の」という意味で、千切りの野菜や肉など具をいっぱい入れたうす味の汁物のことをいいます。秋冬にはさつまいもを入れますが、夏にはかぼちゃを入れます。

【材料4人分】

・ごぼう	1/3本
・大根	2cm程度
・人参	4cm程度
・油揚げ	2枚
・さつまいも	1/3本
・みつば	1/4束
・豚肉（うす切り）	3枚
・だし汁（かつお節・昆布）	800ml
・酒	小さじ1
・うすくちしょうゆ	大さじ1
・塩	お好みで

【作り方】

- ① ごぼうは、ささがきにして水にさらす。大根と人参は、短冊切りにする。油揚げは、半分に切り、さらに1cm幅に切る。さつまいもは、1.5cm角に切り、水にさらす。みつばは、2cm幅に切る。豚肉は、2cm幅に切る。

- ② 鍋にだし汁、ごぼう、大根、人参を入れ、フタをして弱火で煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、油揚げとさつまいもを加えて煮る。
- ④ さつまいもがやわらかくなったら、豚肉を入れ、アクをとる。酒、うすくちしょうゆで味付けし、みつばを加えて火を止める。

簡単でおいしい 1.5 番だしのひき方

材料

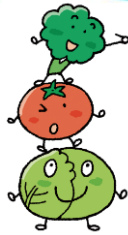
・水 2リットル ・昆布 20g ・かつお節 60g

作り方

- ① 大きめの鍋に水と昆布を入れ、昆布がひらくまで浸す。(30分程度)
- ② かつお節も入れ、中火で加熱する。沸騰後、アクをとりながら20分程度に出す。
- ③ 火を止め、かつお節が底に沈んだら、ざるにキッチンペーパーを敷き、こす。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください





トマトのみそ汁



【材料4人分】

- 人参 4cm程度
- 玉ねぎ 1/4 玉
- えのきたけ 1/4 袋
- トマト 1/2 個
- 豆腐 70g
- 豚肉（薄切り） 40g
- みつば 1/4 束
- だし汁（さば節・むろあじ節・昆布） 800ml
- 酒 小さじ 1/2
- 豆みそ 大さじ 1
- 白みそ 小さじ 1～2

弥富市では、トマトのハウス栽培が盛んです。給食で使っているトマトのほとんどは、弥富市産か愛知県産のものです。

トマトは、加熱するとうまみ成分がアップし、みそ汁をさらにおいしくしてくれます。トマトが苦手なお子さんでも食べやすい料理です。

※だしのひき方は「沢煮椀」のレシピを参照

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① 人参は、薄めの半月切りにする。玉ねぎは、縦に薄く切る。
えのきたけは、石づきを落とし、3等分に切る。
トマトは包丁で皮をむくか、湯むきして、1.5 cm角に切る。
ソフト豆腐は、1.5 cm角に切る。
豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に人参を入れ、やわらかくなるまで煮る。玉ねぎ、えのきたけ、トマトを加え、さらに煮る。
- ③ 豆腐、豚肉を加えて火を通す。酒、みつばを加えて火を止める。
豆みそ、白みそを入れて溶かす。