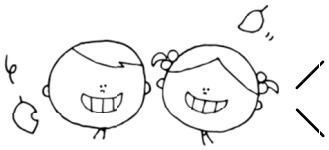

１１月の給食レシピ紹介

【キムチチゲ風スープ】

◎ 材料　３～４人分

- 大根　約１/８本→いちょう切り
- 人参　２㎝→千切り
- ニラ　約１/４束→３cm 幅にカット
- 豆腐　１/２丁→１㎝の角切り
- 豚肉　１００ｇ→３cm 幅にスライス
- 白菜キムチ　７５ｇ

（調味料）

- ごま油　小さじ1
- 顆粒和風だし　小さじ２強
- 白味噌　大さじ２強
- 醤油　大さじ１・小さじ1

◎ 作り方

１　鍋にごま油を中火で熱し、豚肉を炒め、人参、大根を加え、さっと炒める。

２　水（１ℓ+α）と顆粒和風だしを加え強火にかけ、沸騰したら中火にして、白菜キムチと豆腐を加える。

３　ひと煮立ちしたら、白味噌、醤油を入れ、ニラを入れ、火が通ったら完成。

★豆腐は木綿、絹のどちらでも可です。

★えのきや長ねぎを入れてもおいしいです。

【磯香和え】

◎ 材料　３～４人分

- ほうれん草　１袋→３cm 幅にカット
- 人参　２.５㎝→千切り
- もやし　約１/２袋

（調味料）

- 砂糖　小さじ１・１/２
- 醤油　小さじ２強
- 刻みのり　１.５ｇ

◎ 作り方

１　材料をそれぞれ茹でて、水で冷やし、水気を切っておく。

２　１と調味料を混ぜ合わせて、できあがり。

ぜひ、ご家庭でお試しください♪