

秋のかおり汁

このメニューは、秋の季節を感じる食材のさつまいも、ぶなしめじ、なめこを使った味噌汁です。

きのこ類は以前から親しまれてきた食材で給食にもよくとり入れられています。

香りや、歯ごたえを楽しんだり、ビタミンDの供給源や食物繊維を多く含む低カロリーの多く食品です。

この日の献立は「ごはん 牛乳 秋のかおり汁 高野豆腐のたまごとじ みかん」でした。



☆ 材料 (4人分)

さつまいも	80 g
ぶなしめじ	32 g
なめこ	32 g
にんじん	32 g
豆腐	80 g
油揚げ	16 g
ねぎ	20 g
味噌	32 g
かつお削り節	12 g

☆ 作り方

- ① かつおけずりでだし汁をとる。
- ② さつまいもはかわをむき、いちょうにきる。
- ③ ぶなしめじよく洗い下のほうは切る。
- ④ なめこは洗いほぐす。
- ⑤ 豆腐はさいころにきる。
- ⑥ 油揚げは細く切る。
- ⑦ みそは水で溶ぐ。
- ⑧ ねぎは薄く切る。
- ⑨ だし汁を鍋に入れて、にんじん、しめじ、なめこ、さつまいもを煮る。
- ⑩ 煮えたら、豆腐、油あげを入れる。
- ⑪ 味噌を加えて味を整え、ねぎを加えて仕上げる。

☆ 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	89 kcal	たんぱく質	6.2 g
脂質	3.0 g	塩分	0.9 g