

【本郷小学校 6 年 曾木 琴葉さん考案】



腸活阿見っこ汁



＜メニューのポイント＞

（曾木さんより）

・腸活には、根菜類、きのこ、発酵食品がとってもいいとテレビで知りました!! この腸活阿見っこ汁には、塩こうじもプラスして、さらに腸活になるように考えました!!

【材料 4 人分】

こんにゃく	100 g
にんじん	50 g
大根	100 g
しめじ	1/2 袋
れんこん	100 g
さといも	100 g
豆腐	200 g
サラダ油	大さじ 1
水	800 cc
本だし	小さじ 1
長ねぎ	10 cm 位
塩こうじ	小さじ 1

【作り方】

- ① 大根、にんじん、れんこんは皮をむき、いちょう切り、豆腐とこんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎる。さといもは皮をむき、乱切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱して、火の通りによくいものから順に入れて炒める。
- ③ 水 800 cc を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 本だし、塩こうじを入れて味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り付けてできあがり。

～食べた小・中学生からの感想～

・阿見っこ汁が具たくさんで、とてもおいしかったです。おいしくておかわりをしました。



提供した給食
〈小学校 12 月 19 日、
中学校 12 月 18 日〉

阿見町立学校給食センター

