

【阿見中学校 1 年 今西 晃大さん考案】



冬も元気に!! 阿見たくさんけんちん汁



＜メニューのポイント＞

(今西さんより)

野菜だけでなく、たんぱく質やいも類をプラスし、栄養バランスの良い一品を考えました。

【材料 4 人分】

| | |
|-------|-------|
| 白菜 | 160g |
| にんじん | 40g |
| 大根 | 120g |
| さといも | 80g |
| 長ねぎ | 40g |
| ひらたけ | 40g |
| ほうれん草 | 80g |
| 豚肉 | 120g |
| 木綿豆腐 | 80g |
| こんにゃく | 80g |
| みそ | 大さじ 4 |
| だし汁 | 700ml |

【作り方】

- ① 野菜をよく洗う。白菜とほうれん草はざく切り、にんじん、大根は、皮をむきいちちょう切り、さといもは皮をむき乱切り、長ねぎは小口切り、ひらたけは小房に分ける。
- ② こんにゃくはゆでてあく抜きし、短冊切り、木綿豆腐は 1cm 角に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、根菜類からゆでる、火が通ってきたら、豚肉を入れほぐす。ひらたけと白菜、ほうれん草を入れ、煮る。
- ④ 豆腐、こんにゃくを加え、みそで味付けする。ねぎをちらしてできあがり。

～食べた小・中学生からの感想～

・おいしくて、おかわりしました。食缶が空っぽになりました。

・さといもが大きく、具もたくさんで食べごたえがありました。



提供した給食
 <小学校 2 月 10 日、
 中学校 2 月 9 日>



阿見町立学校給食センター