

給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で熊本市産品を使ったレシピを紹介していきます。

ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

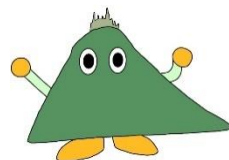
春キャベツの豚汁



キャベツは、城山地区や力合地区で育てられています。春キャベツは、葉が柔らかく、シャキシャキした歯ごたえが特徴です。

汁物に入れることで、野菜をたくさんとることができます。

免疫力を高めてくれる食品がたくさん入ったメニューです。



<材料> 4人分

豆腐	80g	ねぎ	20g
豚肉	40g	しょうが	少々
じゃがいも	80g	みそ	小さじ1
こんにゃく	40g	酒	小さじ1
キャベツ	80g	サラダ油	適量
にんじん	20g	〔 いりこ 8g 水 500cc	
ごぼう	20g		

<作り方>

- ① いりこはしばらく水につけておき、だしをとる。
- ② 豆腐はさいの目切り、豚肉は2cm幅にカット、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切り、キャベツはひと口にカット、しょうがはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に油、しょうがを入れて香りが出たら、豚肉を入れて炒める。
- ④ ③にごぼう、にんじん、こんにゃく、じゃがいもを入れて軽く炒めてから、だしを入れて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら豆腐、キャベツを加え、ひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。
- ⑥ 最後にねぎを加えて仕上げる。