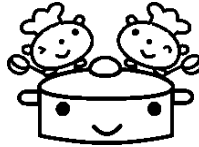


## 給食メニュー紹介



## 給食だより

寒くなり、雪もちらつく季節となりました。今月は20日の「みぞれ汁」を紹介します。みぞれ汁とはおろした大根を汁に加えた汁物のことで、大根おろしの色の白さと様子を冬場の『みぞれ』に見立てていることが名前の由来です。ぜひ、季節を感じながら作ってみてくださいね!

### 【みぞれ汁】

#### 材料(4人分)

- |                |             |
|----------------|-------------|
| ・鶏肉(細切れ)       | ・・・40g      |
| ・木綿豆腐(さいの目切り)  | ・・・1/6丁     |
| ・大根(おろしたもの)    | ・・・100g     |
| ・にんじん(いちょう切り)  | ・・・1/5本     |
| ・小松菜(2cm幅)     | ・・・1株       |
| ・ぶなしめじ(小房に分ける) | ・・・20g      |
| ・ねぎ(小口切り)      | ・・・1本       |
| ・かつおだし         | ・・・600ml    |
| ・うすくちしょうゆ      | ・・・小さじ2     |
| ・片栗粉           | ・・・小さじ1と1/2 |

冬が旬の大根を使ったレシピです!  
大根おろしにすることで大根をたくさん食べることができますよ♪



### ☆ 作り方 ☆

- ①だし汁を鍋に入れ、にんじん、鶏肉を入れてあくをとりながら火が通るまで煮る。
- ②ぶなしめじ、小松菜を入れて煮る。
- ③豆腐を入れてひと煮立ちさせ、うすくちしょうゆで味をつける。
- ④水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけて、仕上げに大根おろしとねぎを入れる。

