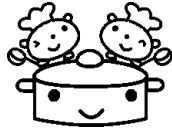


給食メニュー紹介



給食だより

12月の献立から、16日（水）に登場する「石狩汁」を紹介します。北海道の郷土料理で、鮭を使ったみそ仕立ての鍋である「石狩鍋」を汁物にアレンジしました。

具たくさん汁物で野菜もたくさんとれ、体が温まるので寒い時期にぴったりの料理です。

【 石狩汁 】

材料（4人分）

- ・じゃがいも・・・80g
- ・大根・・・80g
- ・にんじん・・・30g
- ・生鮭・・・120g
- ・えのきたけ・・・30g
- ・ねぎ・・・10g
- ・みそ・・・40g
- ・有塩バター・・・5g

最後にバターを加えることでコクが出て、おいしく仕上がります♪



☆ 作り方 ☆

- ①鮭は2cm角切りにし、塩と酒をふってしばらく置き、出てきた水分を拭き取る。
- ②煮干し出汁入力大根（いちょう切り）、にんじん（いちょう切り）、じゃがいも（いちょう切り）を加えて煮る。
- ③①の鮭、えのきたけを加えて煮て、アクを取る。
- ④みそで調味し、バターを加える。
- ⑤ねぎ（小口切り）を加え、ひと煮立ちさせる。