

給食メニュー紹介



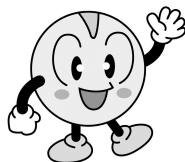
給食だより

2月の献立の中から、2日(木)の保小中連携献立で登場する「豆乳入りみそ汁」を紹介します。節分の季節に、大豆製品を取り入れたメニューとして、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？

【豆乳入りみそ汁】

- ・白菜 ……80g(1.5cm幅に切る)
- ・玉ねぎ ……60g(うす切り)
- ・人参 ……20g(いちょう切り)
- ・小松菜 ……30g(1.5cm幅に切る)
- ・油揚げ ……1/2枚(短冊切り)
- ・豆乳 ……80g
- ・煮干しだし ……500ml
- ・みそ ……36g

豆乳を入れることで、
まろやかで優しい味わいになり、
普段とはひと味違った
みそ汁が楽しめますよ。



☆ 作り方 ☆

- ①食材を下ごしらえする。
- ②だし汁に野菜を入れ、あくを取りながら煮る。
- ③油揚げを入れて煮る。
- ④豆乳を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤みそをいれて、調味する。

