

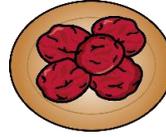
給食レシピ紹介

6月の献立から、7日(金)に登場する「おくらとモロヘイヤのうめスープ」を紹介します。
梅雨の時期にぴったりな、梅干しを使ったスープです。夏が旬のオクラとモロヘイヤを使います。梅干しの酸味と、トロっとした食感が食欲をそそるスープです。

【 おくらとモロヘイヤのうめスープ 】

材料(小学生 4人分)

- ・豚肉(こま切れ) ……70g
- 酒 ……小さじ1
- 油 ……小さじ1/2
- ・木綿豆腐 ……60g
- ・にんじん ……35g(小1/2本)
- ・マロニー(春雨でも◎) ……20g
- ・干し椎茸 ……2g(1個)
- ・モロヘイヤ ……40g
- ・おくら ……40g(5本)
- ・ねぎ ……15g(1本)
- ・かつおだし ……600cc
- ・薄口しょうゆ ……10g(小さじ2)



【かつおだし】

水800cc(4カップ)
かつおぶし 12g(ひとつかみ)

- ①鍋に水をいれ、火にかけて沸騰させる。
- ②火をとめて、かつお節を入れ、沈むまで1、2分まつ。
- ③ふきんなどを敷いたざるで静かにこす。

顆粒だしや
出汁パックでもOK!

☆作り方☆

- ①かつおだしをとる。干し椎茸は水につけて戻し、薄切りにする。
- ②にんじんは千切り、モロヘイヤは2cm幅、オクラとねぎは小口切りにする。
梅干しは、種をとってたたく。木綿豆腐は、さいの目切りにする。
- ③鍋に油を入れてあたため、豚肉を入れて酒をふって炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、かつおだしを加える。
- ⑤にんじんを加えて煮て、干し椎茸(戻し汁も)とマロニー、豆腐を入れて煮る。
- ⑥モロヘイヤ・おくらを加えてひと煮立ちさせ、薄口しょうゆと梅干しを入れて味を調え、ねぎを入れる。