

今月のレシピ ~料理にチャレンジ!~

こうか じる ★甲賀ふるさと汁★

材料（給食4人分のめやす分量です）

キャベツ	: 80g
じゃがいも	: 40g
たまねぎ	: 80g
にんじん	: 20g
油あげ	: 20g
ねぎ	: 20g
みそ	: 30g
煮干し	: 16g
水	: 700ml

汁の具は、その季節にとれる野菜を使います。

「ねぎ」と「みそ」は一年中「甲賀市産」です！



具もたっぷり入ってます！

地元のお味噌でおいしさUP☆

作り方

- ① なべに700mlの水と煮干しを入れておく。
- ② キャベツは短冊切り、じゃがいもは皮をむいて一口大に、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、油あげは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①のなべを火にかけ、強火で加熱する。
- ④ ふっとうしたら、中火で5分加熱する。
- ⑤ だしがとれたら、煮干しを取り出す。
- ⑥ 材料をかたいものから入れて煮る。
- ⑦ 材料がやわらかくなったら、みそをとき入れ、再びふっとうしたらすぐ火を消す。