

今月のレシピ ～料理にチャレンジ!～

★甲賀市産さつまいものみそ汁★

10/19の給食に登場します

材料（給食4人分のめやす分量です）

さつまいも	150g
たまねぎ	80g
にんじん	20g
油あげ	20g
ねぎ	20g
みそ	20g
煮干し	16g



作り方

- ① なべに700mlの水と煮干しを入れておく。
- ② さつまいもは2cm角に切り、水に5分ほどさらし、水気を切る。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に火を消す。

～ふるさと食材のご紹介 『さつまいも』～

「さつまいも」は、甲賀市でたくさんとれます。お家でおいも掘りをする人も多いかもしれません。さつまいもは、今から200年ほど前に中国から沖縄、沖縄から鹿児島と伝わり日本中に広まりました。そのころ、鹿児島のことを「さつまの国」と言ったので、「さつまのいも」と言われ、「さつまいも」と呼ぶようになりました。さつまいもには、食物せんいやビタミンCがたっぷり含まれているので、おやつや食事にも取り入れたいですね。