

今月のレシピ ～料理にチャレンジ！～

★甲賀ふるさと汁★

10/16 の給食に登場しました（東部）

10/17 の給食に登場しました（西部）

材料（給食4人分のめやす分量です）

とうふ	: 100 g
油あげ	: 20 g
たまねぎ	: 100 g
にんじん	: 30 g
しいたけ	: 20 g
ねぎ	: 20 g
●みそ	: 30 g
●煮干し	: 16 g



作り方

- ① なべに 700ml の水と煮干しを入れておく。
- ② とうふはさいの目切り、油あげは短冊切り、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、しいたけは石づきを切り落としてうす切り、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。
- ⑧ できあがり！

～ふるさと食材のご紹介 『米』～

滋賀県は、昔から米どころとして栄えてきました。農家さんが、日々がんばっておいしいお米を作ってくださっています。給食のお米は10月ごろから新米になります。