



今月の給食

R7.10

おすすめレシピ

甲賀市産しいたけのみそ汁

給食で10/15に登場！（東部）

10/16に登場！（西部）

《材料》（給食約4人分）

油あげ	16g
豆腐	60g
にんじん	40g
たまねぎ	100g
しいたけ	10g
なす	20g
ねぎ（葉ねぎ）	20g
煮干し	16g
みそ	30g



《作り方》

- ① 煮干しの頭とはらわたを取り、鍋に入れ弱火で沸騰させ、取り出す。
- ② にんじんは0.5cmのいちょう切り、たまねぎ、なす、しいたけは薄切りにして、鍋に入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 油あげ、ねぎ(葉ねぎ)を0.5cm幅に切り、豆腐は1cm幅のさいの目に切り鍋に入れる。
- ④ 溶きほぐしたみそを入れ軽く沸騰させ完成！

今月のふるさと食材

しいたけ

しいたけの旬は春と秋の2度あり、冬の寒さを耐えた春の旬では、肉厚で風味が増していてうま味が詰まっています。

秋の旬では、香りが豊かで身にハリがあり、鍋物などに多く使われています。

これから寒い日が多くなってくるので、秋の旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。

