

今月のレシピ ～料理にチャレンジ！～

★若竹汁★

～「たけのこ」と「わかめ」のすまし汁～

5／9の給食に登場しました（東部）

5／26の給食に登場します（西部）

材料（給食4人分のめやす分量です）

ゆでたけのこ	： 100g	（食べやすい大きさに切る）
塩蔵わかめ	： 20g	（塩抜きして小さめに切る）
たまねぎ	： 100g	（半分に切って薄切り）
にんじん	： 40g	（いちょう切りにする）
かまぼこ	： 30g	（いちょう切りにする）
だし用かつお	： 20g	※沸騰後入れて2分加熱
薄口しょうゆ	： 小さじ3	
みりん	： 小さじ3	



≪調理前に・・・「たけのこ」の下処理をしましょう！≫

- ① 鍋にたけのこを入れ、たっぷりの水、ぬか(適当)を入れる。
 - ② 落し蓋をし、40～60分湯がく。※吹きこぼれ注意
 - ③ やわらかくなったら、鍋に入れたまま冷ます。
- ※ぬかがない場合は、重曹(1ℓの水に対して小さじ1)でもOK！

作り方

- ① 鍋に600mlの水を入れ、沸騰後、かつおを入れて2分加熱しだしをとる。
- ② かつおを取り出し、にんじん、たまねぎを入れ加熱する。
- ③ 他の材料を入れ、加熱し、調味料で味をととのえる。

～ふるさと食材のご紹介 『お茶』～

「土山茶」と「朝宮茶」で有名な「お茶」は、甲賀市の特産物です。甲賀市では、滋賀県産のお茶の約9割を生産しています。緑茶の一種でカテキンを豊富に含み、免疫力を高める効果が期待できます。

4月から5月頃の茶畑は、色鮮やかな新芽が青々と広がり、とても美しい風景が見られます。

5月の給食では、「土山茶プリン」、「とりのお茶あげ」、「こあゆのお茶あげ」とお茶を使った献立が3回も登場します♪