



おすすめレシピ

甲賀ふるさと汁

給食で4/17に登場！
(東部・西部)

《材料》 (給食約4人分)

油あげ	20g
とうふ	60g
にんじん	40g
たまねぎ	100g
しいたけ	12g
ねぎ	10g
煮干し	16g
みそ	30g



《作り方》

- ① 煮干しの頭とはらわたを取り、鍋に入れ強火で沸騰させる。
- ② 沸騰後中火で5分加熱して、煮干しを取り出す。
- ③ 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。
- ④ 材料を固いものから②へ入れて煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなったら、みそをとき入れ再度加熱し、沸騰したらすぐに火を消して完成！

今月のふるさと食材

みそ

みそは栄養素や乳酸菌などが豊富な、伝統的な発酵食品です。

甲賀市では、市内で取れた大豆と米から作られたみそを使用して給食を作っています。

みそ汁やホイコーローなど、色々な料理で美味しくいただきます！

