

☆ 学校給食 レシピ紹介 ☆

☆☆ とおあし汁 ☆☆

安中市学校栄養士会



“安中をアピールする給食を・・・”と安中市学校栄養士会で考案した愛情たっぷり”安中メニュー”です。全国的にも有名な“安政の遠足”と安中市内で生産されている食材の“とうなす(かぼちゃ)・おくら・あぶらあげ・しいたけ”の頭文字 と・お・あ・し をかけて“とおあし汁”とネーミングしました。この他にも、安中市内産や群馬県内産食材を使用して作ります。ぐんまのおいしさがギュッとつまった一品です。是非、味わって食べてください。

～みなさんに親しんでいただけると嬉しいです。～

☆メニュー 紹介☆

【材料】

使用食材	4人分
とおなす(かぼちゃ)	80 g
おくら	2~3 本
あぶらあげ	1 枚
しいたけ(スライス)	1~2 枚
なす	1~2 本
ごま油	小さじ 2
根深ねぎ	20 g
厚けずり(かつお)	5 g
だしこんぶ	1.5 g
十石みそ(赤みそ)	32 g
水	500 g

【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
なすはアクをぬくため水につける。
だしを取る。
- ② オクラは塩ゆで後、小口切りにする。
油揚げは短冊切り後、湯通しし油をぬく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、なすを炒めて一度取り出す。
- ④ だし汁を加え、とおなす(かぼちゃ)、しいたけ、油揚げ、ねぎを順に加える。
- ⑤ みそを加え、最後に③の炒めておいたなすとオクラを加え、できあがり！！

☆是非ご家庭でも作ってくださいね☆