☆ 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☆