

野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために1日350g以上、お皿にすると5皿分の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

3月野菜の日献立レシピ

ねぎのみそ汁

1人当たり
野菜の量
50g



材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

| | |
|--------|---------------|
| ✪たまねぎ | 140g（中3/4個） |
| ✪えのき | 20g（1/10パック） |
| ✪豆腐 | 80g（1/2パック） |
| ✪油あげ | 20g（1枚） |
| ✪ねぎ | 60g（1/3本） |
| ✪乾燥わかめ | 1g（小さじ1） |
| ✪あわせみそ | 30g（大さじ1と2/3） |
| ✪だし汁 | 600ml（カップ2） |

おすすめポイント

いろいろな料理の名脇役のような存在のねぎですが、主役にもなります！

今が旬のねぎは、大きく切って焼いたりすることで、甘く、とろっと溶けるようなおいしさがあります。ぜひ、色々な料理で旬のねぎを味わってください。

給食では、調理工程の都合上、ねぎを焼くことはできませんが、焼いたねぎをみそ汁に入れることで、いつもとひと味違うみそ汁になるのでおすすめです♪

作り方

- ①たまねぎは、半分に切り、5mm程度のスライスにする。えのきは半分に切り、ほぐす。
- ②豆腐は、さいの目に切る。油揚げは、湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ③ねぎは、1～2cmのぶつ切りにし、フライパンで焼き目が付くまで素焼きする。
- ④だし汁（または、水に顆粒和風だし小さじ2）に、①を入れて煮る。
- ⑤豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、油揚げを入れ、みそをとく。
- ⑥わかめと、焼いたねぎを加える。