

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。

6月野菜の日献立レシピ

新玉ねぎのみそ汁

1人当たり
野菜の量
35g



おすすめポイント

新玉ねぎは水分があり柔らかいので、さっと火を通して作れます。

新玉ねぎの甘味と、白みその甘味のやさしい味のみそ汁です。

材料（4人分）

✪たまねぎ	120g（1/2個）
✪じゃがいも	100g（小1個）
✪えのき	40g（1/5パック）
✪乾燥わかめ	1.2g（大さじ1/2）
✪ねぎ	20g（1/5本）
✪煮干し	8g（5尾程度）
✪和風だしの素	2g（小さじ1）
	（無しでもOK）
✪白みそ	30g（大さじ2弱）
✪水	800ml（カップ2）

和風だしの素がない場合は、みそを少し多めに
して作ってみてください。

作り方

- ①煮干しと分量の水でだしをとる。
- ②じゃがいもは3mmのくし切りに、玉ねぎは縦5mm幅に切る。
- ③だしの中に、じゃがいも、たまねぎを加えて煮る。
- ④えのきを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤みそを溶いて加える。
- ⑥最後にねぎ、カットわかめを加える。