

## 5月 おすすめメニュー

給食の献立の中から、家庭でも簡単に作れるおすすめメニュー・食材を紹介します。

### 〈5月11日の献立〉

- ・ごはん
- ・厚焼き玉子
- ・たけのこの土佐煮
- ・やかましいみそ汁
- ・牛乳



5月11日の給食の汁物は、「やかましいみそ汁」でした。「やかましい」…不思議な名前ですね。実は、この名前はみそ汁に入る具の頭文字をとったものです。**や**は、野菜。**か**は、海藻。**ま**は、豆（豆製品）。**し**は、しいたけ（きのこ）。**い**は、いも。「やかましい」をそろえると、様々な種類の具を入れることができ、栄養満点のみそ汁になります♪おうちでも、ぜひ作ってみてください。

### 給食レシピ紹介

### 【やかましいみそ汁】

#### 〈材料（4人分）〉

や	たまねぎ（スライス）	1/2 個（100g）
	にんじん（いちょう切り）	1/5 本（40g）
	ほうれん草（ざく切り）	1 束（40g）
か	乾燥わかめ	ひとつまみ（2g）
	木綿豆腐（さいの目）	1/5 丁（80g）
ま	油揚げ（短冊切り）	1/3 枚（8g）
	しいたけ（4cm幅）	1/5 袋（20g）
し	えのきたけ（4cm幅）	1/5 袋（20g）
	い	さつまいも（いちょう切り）
	麦みそ	大匙1強（20g）
	煮干し	12g
	水	400ml

#### 〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れ、煮干しでだしをとる。
- ② 具材を切る。
- ③ ①ににんじん、さつまいも、たまねぎ、えのきたけ、ほうれん草、木綿豆腐、油揚げの順に具材を入れ、火が通るまで煮る。
- ④ みそを溶いて入れ、わかめを入れて完成！（味見をして、濃い場合は水を、薄い場合はみそを入れて、味を調整してください）

おうちにある具材を使って、アレンジしてもおいしくできますよ！  
だし汁も、普段ご家庭で使っているものをご利用ください。

