



キムチスープ

材料（4人分）	分量	下処理
豚もも肉	： 40 g	小間切れ
キャベツ	： 1 枚	1cm幅 短冊切り
えのきたけ	： 1/2 袋	3～5cm長さ
もやし	： 1/3 袋	
絹豆腐	： 200 g	さいの目
にら	： 5～6 本	2cm長さ
はるさめ	： 15 g	5cm長さに切っておく
キムチ	： 30 g	
サラダ油	： 小さじ1	
酒	： 小さじ1	
中華だし	： 小さじ1/2	
しょうゆ	： 小さじ1	
白みそ	： 大さじ1	
ごま油	： 小さじ1/2	香りづけ用
だし汁（かつお）	： 500ml	（※）

作り方

- 鍋でサラダ油を温め、豚肉を炒め酒をふる。
- 肉に火が通ったら、だし汁とにら以外の野菜を鍋に入れて火を通す。
- 野菜が柔らかくなったら、はるさめ、キムチ、調味料を入れて味を整える。
- 豆腐、にらをいれて、最後に香りづけ用のごま油を入れる。

小学校から、「作り方を教えて欲しい！」とリクエストがありました。キムチの量は好みで増減してください。食欲が落ちる夏、寒い冬、どちらの季節もおいしくいただける料理です。



そうめんのすまし汁

材料（4人分）	分量	下処理
鶏むね肉	： 150 g	小間切れ もも肉でも可
にんじん	： 1/4 本	千切り
玉ねぎ	： 2/3 個	薄切り
えのきたけ	： 1/3 袋	3～5cm長さ
三つ葉	： 15 g	3本程度を2～3cm長さ
お麴	： 12 個	水でもどしておく
酒	： 小さじ1	
こんぶだし 顆粒	： 小さじ1/3	
かつおだし	： 500ml	（※）
食塩	： 小さじ1/3	
薄口しょうゆ	： 小さじ1/2	
そうめん	： 1/2束	先に茹でておく

（※）顆粒だしで作る場合は、水500mlに対して小さじ1杯程度

作り方

- だし汁に野菜を入れて煮る。柔らかくなったら鶏肉を入れて、火を通す。
- 丁寧にアクをとる。
- 調味料を入れ味を整える。
- お椀に盛り付ける
- 茹でたそうめん、お麴、三つ葉を盛り付けてできあがり。

野菜の切り方は、いちょう切りなど、年齢に応じて食べやすい切り方でかまいません。今回は、そうめんが入るため、一緒に食べやすいように、千切りにしています。
お麴は季節によって、花麴、手まり麴、板麴など使い分けると、献立のレパートリーが広がります。

給食のみそ汁では、かつおだしを主に使っていますが、料理によってこんぶだしを加えることがあります。簡単なだしのとり方をご紹介しますので、ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください。