



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 香りつけ用	
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、最後に香りつ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
お麸	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。
- 丁寧にアツをとる。
- 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、お麸、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。

お麸は季節によって、花麸、手まり麸、板麸など使い分けると、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。