

# 人気の給食レシピ



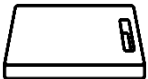
## 三根五菜みそ汁

長生きした徳川家康も食べていた具たくさんのみそ汁

### ☆☆☆材料☆☆☆

(4人分)

大根	50g
里芋	中2個
ごぼう	1/4本
白菜	1枚
小松菜	1株
大根葉	1株
三つ葉	少量
葉ねぎ	1/2本
削り節	8g
八丁みそ	大さじ2
水	3カップ



### ☆☆☆作り方☆☆☆

#### 下準備

\* 里芋は皮をむいて一口大に切る。小松菜・大根葉・白菜・三つ葉は1cm、葉ねぎは小口切り、大根はいちょう切りにし、ごぼうはさがきにして下ゆでする。

\* 削り節でだしをとる。

① だしに里芋と大根を入れて煮る。

② ごぼうを加えて煮る。さらに大根葉、小松菜、白菜を加えて煮る。あくを取る。

③ 八丁みそを溶きながら加える。最後に葉ねぎと三つ葉を入れて、火が通れば出来上がり☆

※ 三根は大根・人参・ごぼう・かぶ・里芋など、五菜は大根葉・春菊・せり・三つ葉・ねぎ・白菜などのことです。

家康も食べていた野菜たっぷりの「三根五菜みそ汁」を家でも作って食べてみよう！





# 豚丼の具

人気メニュー！

## ☆☆☆材料☆☆☆

(4人分)

豚こま切れ肉 ..... 150g  
 サラダ油 ..... 適量  
 おろししょうが ..... 1.6g  
 玉ねぎ ..... 160g  
 三温糖 ..... 大さじ1  
 清酒 ..... 小さじ1  
 みりん ..... 小さじ2/3  
 しょうゆ ..... 小さじ2

## ☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 玉ねぎは皮をむいて洗う。縦半分に切って、薄くスライスする。
- ② 熱したフライパンも油をひき、豚肉、しょうがを炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら調味料を加え、煮る。



# かんぴょうサラダ

かんぴょうを使った  
人気のサラダ

## ☆☆☆材料☆☆☆

(4人分)

かんぴょう (乾燥したもの) ..... 12g  
 ホールコーン ..... 16g  
 キャベツ ..... 60g  
 まぐろ油漬け ..... 12g  
 三温糖 ..... 小さじ1/2  
 しょうゆ ..... 小さじ1/2  
 和風だし ..... 0.4g  
 清酒 ..... 小さじ1  
 ドレッシング ..... 大さじ2  
 (青じそドレッシング 12g、  
 マヨネーズ 12gをブレンドする)

## ☆☆☆作り方☆☆☆

- ① かんぴょうは 2 cmの長さに切り、もみ洗いして水で戻す。
- ② キャベツは洗って水けを切り、千切りにする。
- ③ かんぴょうを茹でて、少し歯ごたえが残るくらいの固さになったら湯を捨てる。さらに弱火にかけながら調味料を加えて、かんぴょうに味を付ける。
- ④ 青じそドレッシングとマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ コーンとまぐろ油漬けは、それぞれ水分、油を切っておく。
- ⑥ キャベツ、かんぴょう、コーン、まぐろ油漬け、ドレッシングを和える。