

# 栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

## とり肉とブロッコリーの具だくさんみそ汁

### 【材料4人分】

とりもも肉	100g
にんじん	40g
だいこん	40g
キャベツ	80g
しめじ	30g
油揚げ	12g
ブロッコリー	80g
みそ	40g
煮干し	12g
水	700cc

### 【作り方】

#### ＜煮干しだしの取り方＞

煮干しの頭と腹わたは苦味があるので取り除く。鍋に分量の水を入れ、煮干しを30分ほどつけておく。

鍋を中火にかけ、沸騰したら、弱火にして、5分ほどそのまま煮る。

だしが取れたら、煮干しを取り出す。

- ① とり肉は、1.5cm角に切る。
- ② にんじん、だいこんはいちょう切り、キャベツはざく切りにする。
- ③ しめじは石突きを切り落とし、小房に分ける。
- ④ 油揚げは油抜きし、縦半分にして、うす切りにする。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分け、少し固めに塩ゆでする。
- ⑥ だし汁を中火にかけ、とり肉を入れ、火が通ったら、アクを取る。
- ⑦ にんじん、だいこんを入れ、やわらかくなったら、キャベツ、油揚げ、しめじを入れる。
- ⑧ 火が通ったら、弱火にし、みそを溶き入れる。
- ⑨ 塩ゆでしておいたブロッコリーを入れて仕上げ。



ブロッコリーは、水っぽくならないように、ゆがいた後は水にさらさずに冷ましましょう。

## 子どもたちが考えたメニューを給食に取り入れています！

毎年、夏休みに「食べてみたい☆野菜たっぷり給食メニュー」を募集しています。この献立もそのひとつで、とり肉と野菜がたくさん入った具だくさんみそ汁です。彩りを考えて、地元で採れたブロッコリーを加えるなどの工夫がされています。

