



主食である、ごはんやパンにもこだわっている  
芦屋の給食。白ごはんだけでなく、いろんな  
具材をまぜこんだ炊込みごはんなど種類も豊  
富です。パンは、神戸のパン屋さんから焼き立  
てが届きます。

## 食卓がパツと華やぐ 桜大根ごはん



### 【材料 (4人分)】

大根 …………… 250g  
塩 …………… 小さじ1/3  
みりん …………… 大さじ2  
A  
砂糖 …………… 大さじ1  
塩 …………… 小さじ1/2  
酢 …………… 大さじ1 1/3  
ゆかり …………… 小さじ1

栄養価 (1人分) エネルギー 251kcal たんぱく質 4.3g  
塩分 0.4g 食物繊維 0.9g

### 【作り方】

- ① 大根は皮をむき、2mm ほどの薄いいちょう切りにする。
- ② 大根に塩をする。しんなりしたら水洗いしてザルにあげ、水気をしっかりしぼる。
- ③ みりんを電子レンジで加熱し沸騰させ、Aの調味料とゆかりを加えまぜ合わせる。ゆかりの色で濃いピンク色になるまで30分ほどおき、ザルで濾してゆかりを取り除く。
- ④ ②の大根を③につけ、時々まぜながらピンク色に染める。
- ⑤ できあがった④の桜漬けをごはんと一緒にいただく。

## 赤飯のルーツ 赤米ごはん



### 【材料 (4人分)】

米 …………… 2合  
赤米 …………… 36g  
黒ごま …………… 少々  
塩 …………… 小さじ1/2

栄養価 (1人分) エネルギー 202kcal たんぱく質 3.6g  
塩分 0.5g 食物繊維 0.6g

### 【作り方】

- ① 赤米は研いだのち1時間水にひたし、その後水気を切る。
- ② 研いだ米と赤米を炊飯釜に入れ、2合のメモリまで水をそそぎ塩を入れて炊飯する。
- ③ お茶碗によそったあと、黒ごまを上からかける。

## 煎り黒豆が香ばしい 黒豆ごはん



### 【材料 (4人分)】

米 …………… 1.5合  
もち米 …………… 0.5合  
黒豆 …………… 20g  
塩 …………… 小さじ1/2

栄養価 (1人分) エネルギー 271kcal たんぱく質 5.0g  
塩分 0.7g 食物繊維 0.7g

### 【作り方】

- ① 黒豆は水洗いして、ザルにあげて水気を切っておく。
- ② 米ともち米を合わせて研ぎ、炊飯器の釜に入れ2合のメモリまで水を入れる。
- ③ フライパンを熱し、そこへ①の黒豆を入れ弱火でから煎りする。豆の皮がパチパチとはじけ、香ばしい香りがしてきたら火を止める。
- ④ ②に③と塩を加えて炊飯する。

## 春を彩る季節の味わい 豆ごはん



### 【材料 (4人分)】

米 …………… 2合  
うすいえんどう …… 40g  
塩 …………… 小さじ1

栄養価 (1人分) エネルギー 243kcal たんぱく質 4.7g  
塩分 0.8g 食物繊維 1.2g

### 【作り方】

- ① うすいえんどうをさやから取り出しておく。
- ② 研いだ米を炊飯釜に入れ、2合目のメモリまで水をそそぎ塩を入れてかるくまぜる。最後にうすいえんどうを入れ炊飯する。

## ブランチにぴったり フレンチトースト



### 【材料 (4人分)】

食パン (5枚切) …… 4枚  
バター …………… 12g  
A  
卵 …………… 2個  
牛乳 …………… 120~150ml  
砂糖 …………… 50g

栄養価 (1人分) エネルギー 335kcal たんぱく質 11.5g  
塩分 9.7g 食物繊維 1.8g

### 【作り方】

- ① Aの材料をよくまぜ合わせる。
- ② Aをパッドに移して、食パンをひたし裏返ししながら両面にしみこませる。
- ③ フライパンにバターを入れ、火にかける。
- ④ バターが溶けたら②の食パンを入れ、弱火で両面をこんがり焼く。



パン食に慣れ、白ごはんをしっかりと食べられない子どもたちが増えています。そんな時に役立つのが、「ごはんのおとも」。苦手な子どもが多いひじきも、おかわりしたくなるおいしさに。

## 玉ねぎの甘みたっぷり たまねぎみそ



**【材料】**  
 玉ねぎ…………… 300g  
 豚ミンチ…………… 100g  
 油…………… 適量  
**A**  
 砂糖…………… 大さじ2  
 みそ…………… 50g  
 みりん…………… 大さじ2

**栄養価** (1人分) エネルギー 50kcal たんぱく質 3.0g  
 塩分 0.7g 食物繊維 0.7g

**【作り方】**  
 ① 玉ねぎはみじん切りにする。  
 ② **A**の調味料をあらかじめ合わせておく。  
 ③ フライパンに油をひきあたたまったら、①の玉ねぎを入れ中火できつね色になるまで炒める。  
 ④ ③に豚ミンチを加え、炒め合わせる。  
 ⑤ 豚ミンチに火が通ったら②の調味料を入れ、全体になじませる。

## 春を告げる風物詩 いかなごのくぎ煮



**【材料】**  
 いかなご…………… 1kg  
 しょうが…………… 60g  
**A**  
 ざらめ…………… 240g  
 濃口しょうゆ…………… 160ml  
 みりん…………… 60ml  
 酒…………… 40ml

**栄養価** (1人分) エネルギー 50kcal たんぱく質 3.8g  
 塩分 0.5g 食物繊維 0g

**【作り方】**  
 ① いかなごを水洗いし、ザルでしっかり水を切る。炊く寸前まで冷蔵庫で保管し、鮮度が落ちないようにする。  
 ② 鍋に**A**の調味料を入れ、強火にかける。  
 ③ ②にいかなごを一度に入れ、調味料となじませしょうがを入れる。  
 ④ アルミホイルで落し蓋をし、クツクツわく泡でいかなごが包まれるように吹きこぼれる寸前の強火で焚く。  
 ⑤ 泡に粘りが出てアルミホイルが下がってきたら、弱火にする。煮汁が少なくなったら火を止める。  
 ⑥ 3～5分冷ましてからザルなどに移し、煮汁を切る。

## 野菜も一緒にモリモリ すずしろふりかけ



**【材料】** (4人分)  
 大根…………… 130g 淡口しょうゆ…………… 大さじ1  
 かぶの葉…………… 25g 油…………… 大さじ2/3  
 ごま…………… 5g  
 砂糖…………… 小さじ1 1/2

**栄養価** (1人分) エネルギー 77kcal たんぱく質 0.8g  
 塩分 0.6g 食物繊維 0.9g

**【作り方】**  
 ① 大根は1.5cm角、厚さ4mm程度の薄切りにし、下ゆでして水気を切っておく。  
 ② かぶの葉は3mm幅の小口切りにする。  
 ③ フライパンに油をひき火にかけあたたまったら、大根とかぶの葉をさっと炒め、砂糖、淡口しょうゆを加えて、汁気を飛ばすように強火で手早く炒める。  
 ④ 最後にごまを加えて、火を止める。

## 海藻パワーで髪の毛を美しく ひじきふりかけ



**【材料】**  
 ひじき…………… 6g  
 きくらげ…………… 3g  
 花かつお…………… 6g  
 ごま…………… 小さじ2  
**A**  
 砂糖…………… 小さじ2  
 濃口しょうゆ…………… 小さじ2  
 みりん…………… 小さじ1/2  
 水…………… 大さじ1 1/3

**栄養価** (1人分) エネルギー 24kcal たんぱく質 1.8g  
 塩分 0.4g 食物繊維 0.5g

**【作り方】**  
 ① ひじきときくらげをたっぷりの水でもどし、きくらげは千切りにしておく。  
 ② 花かつおとごまを別々から煎りし、ごまは粗めにすっておく。  
 ③ 鍋で**A**の調味料を煮立て、①のひじきときくらげを入れ中火で水気がなくなるまで煮る。  
 ④ 最後に②の花かつおとごまを入れまぜ合わせる。



SOUP DISH

# 汁物

一汁三菜という言葉があるように、毎日の献立に欠かせない汁物。かつお節などを用いた和風だしも、鶏ガラからとる洋風スープも既製品を使うことなく、一から手づくりしています。

## 掘りたてを贅沢に 若竹汁



【材料 (4人分)】

たけのこ …………… 40g  
ぬか …………… 適量  
たかのつめ …………… 1本  
にんじん …………… 20g  
豆腐 …………… 160g  
わかめ …………… 12g  
鶏肉 …………… 20g  
みつ葉 …………… 12g  
だし汁 …………… 800ml  
塩 …………… 小さじ1  
淡口しょうゆ …… 大さじ1 1/2

栄養価 (1人分) エネルギー 58kcal たんぱく質 5.8g  
塩分 0.9g 食物繊維 0.9g

【作り方】

- 1 生竹を使う場合は、鍋に下処理をしたたけのこを入れ、たっぷりの水とぬか、たかのつめを加え火にかけ2時間程度煮てアク抜きをする。竹串が通る程度までやわらかくなったら火を止め、煮汁に入れたまま冷ます。皮をむき流水で洗う。
- 2 筍の穂先は縦に切り、それ以外の筍とにんじんはいちょう切りにする。
- 3 豆腐を1cm角のさいの目に切り、わかめは1.5cm幅に切る。
- 4 鶏肉は細切りにしておく。
- 5 鍋にだし汁を入れ、鶏肉、たけのこ、にんじんの順で加える。
- 6 5の具材に火が通ったら豆腐を入れ、塩と淡口しょうゆで味を調える。
- 7 6にわかめを加えて火を止める。
- 8 お椀に盛りつけ、最後に上からみつ葉をのせる。

## 入学祝いの献立に 紅白団子汁



【材料 (4人分)】

白玉粉 …………… 60g 淡口しょうゆ …… 大さじ1 1/3  
ピーツ …………… 20g だし汁 …………… 600ml  
にんじん …………… 40g 水 …………… 25g  
かまぼこ …………… 40g  
みつ葉 …………… 12g

栄養価 (1人分) エネルギー 73kcal たんぱく質 2.9g  
塩分 0.9g 食物繊維 0.5g

【作り方】

- 1 にんじんはいちょう切り、みつ葉は2cm幅に切る。
- 2 ピーツは皮を厚めにむいてすりおろす。それをしぼり、ピンクのしぼり汁に水を加えて25gにする。
- 3 白玉粉30gに2を加え(紅団子)、残り30gに水25g加え(白団子)それぞれを練って、8個ずつの団子をつくる。
- 4 沸騰したお湯に3を入れ中火にしてゆでる。団子が浮いてきたら水にはなす。
- 5 鍋にだし汁を入れ火にかけ、にんじんを加える。
- 6 淡口しょうゆで味を調え、みつ葉をのせる。紅白団子は2個ずつお椀に盛る。

## 汁物の人気ベスト1 赤だし



【材料 (4人分)】

塩蔵わかめ …………… 10g だし汁 …………… 600ml  
木綿豆腐 …………… 160g 赤だしみそ …………… 45g  
えのき …………… 50g  
みつ葉 …………… 20g  
麩 …………… 10g

栄養価 (1人分) エネルギー 69kcal たんぱく質 6.2g  
塩分 1.3g 食物繊維 1.5g

【作り方】

- 1 塩蔵わかめは塩を洗い落とし、水につけて塩抜きをする。塩が抜けたら2cmほどに切り、ザルにあげる。
- 2 木綿豆腐は1.5cmの角切りに、みつ葉は3cmくらいに切る。
- 3 えのきは根元を切り落とし、2等分に切る。
- 4 鍋にだし汁を入れ、火にかけます。沸騰したら豆腐を加える。再度沸騰してきたらえのきを加えて、弱火であたため火を通す。
- 5 4にわかめを加え、みそを溶き入れる。鍋のふちが沸いてきたら火を止め、みつ葉をちらす。
- 6 お椀に盛りつけて、最後に麩をのせる。

## お椀の中に星が輝く 七夕そうめん



【材料 (4人分)】

そうめん …………… 40g だし汁 …………… 600ml  
かまぼこ …………… 40g 塩 …………… ひとつまみ  
にんじん …………… 20g 淡口しょうゆ …… 大さじ1  
オクラ …………… 20g みりん …………… 小さじ1/2  
乾燥ゆば …………… 4g

栄養価 (1人分) エネルギー 60kcal たんぱく質 3.3g  
塩分 1.3g 食物繊維 0.7g

【作り方】

- 1 かまぼこはいちょう切りに、にんじんはうすくスライスして星型に抜く。
- 2 オクラは小口切りにし、塩をした熱湯でさっとゆでる。
- 3 乾燥ゆばはぬるま湯でもどし、短冊に切る。
- 4 鍋にだし汁とかまぼこ、にんじんを入れ煮る。やわらかくなったら塩、淡口しょうゆ、みりんを味を調え、ゆばを入れて火を止める。
- 5 4をボールなどに入れ、流水か氷水で冷やす。
- 6 たっぶりの水でそうめんをゆで、流水でもみ洗しいし水分を切る。
- 7 器にそうめんとおクラを入れ、5をかける。

## SOUP DISH

### ほっこり芯からあったまる ぼたん汁



#### 【材料 (4人分)】

|      |     |        |        |
|------|-----|--------|--------|
| 猪肉   | 40g | みそ     | 大さじ2強  |
| にんじん | 30g | だし汁    | 600ml  |
| 大根   | 60g | A      |        |
| 里芋   | 50g | 砂糖     | 小さじ2/3 |
| ごぼう  | 40g | 濃口しょうゆ | 小さじ2/3 |
| 青ねぎ  | 30g | 酒      | 小さじ2   |

|              |              |            |
|--------------|--------------|------------|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 59kcal | たんぱく質 3.6g |
|              | 塩分 1.4g      | 食物繊維 1.9g  |

#### 【作り方】

- 1 にんじん、大根はいりょう切りにする。
- 2 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 3 ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- 4 青ねぎは小口切りにする。
- 5 小鍋に猪肉を入れ、Aの調味料を加えて弱火で煮る。
- 6 別の鍋にだし汁を入れ火にかけ、切っておいたにんじん、大根、里芋、ごぼうを入れて煮る。
- 7 野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れ、5の猪肉と青ねぎを入れる。器にそそぎ好みで粉ざんしょをふる。

### 体あったまる冬の定番 かす汁



#### 【材料 (4人分)】

|      |      |         |       |
|------|------|---------|-------|
| 大根   | 80g  | つきこんにやく | 40g   |
| にんじん | 40g  | だし汁     | 900ml |
| 油あげ  | 1/2枚 | 濃口しょうゆ  | 小さじ1  |
| 青ねぎ  | 20g  | みそ      | 32g   |
| 豚肉   | 40g  | 酒粕      | 20g   |
| ごぼう  | 40g  |         |       |

|              |              |            |
|--------------|--------------|------------|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 74kcal | たんぱく質 3.9g |
|              | 塩分 1.3g      | 食物繊維 2g    |

#### 【作り方】

- 1 大根とにんじんはいちよう切りにする。
- 2 油あげは2等分して短冊切りに、青ねぎは小口切りにする。
- 3 豚肉は2〜3cmに切り、ごぼうはささがきにし水にさらしておく。
- 4 鍋にだし汁を入れ、切っておいた具材を豚肉、大根、にんじん、ごぼう、油あげの順に入れ、最後にこんにやくを加えて煮る。
- 5 具材に火が通ったら火を弱め、みそと酒粕を溶き入れる。
- 6 5に青ねぎを入れ、濃口しょうゆで味を調える。

### 歯ごたえシャキシャキ レタスのスープ



#### 【材料 (4人分)】

|        |     |        |       |
|--------|-----|--------|-------|
| レタス    | 40g | しめじ    | 30g   |
| 鶏肉     | 20g | だし汁    | 600ml |
| 豆腐     | 80g | 塩      | 少々    |
| にんじん   | 20g | 淡口しょうゆ | 小さじ4  |
| 玉ねぎ    | 80g |        |       |
| チンゲンサイ | 40g |        |       |

|              |              |            |
|--------------|--------------|------------|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 36kcal | たんぱく質 3.1g |
|              | 塩分 0.8g      | 食物繊維 1.0g  |

#### 【作り方】

- 1 レタスは2.5cm角に、豆腐は1.5cm角に切る。
- 2 鶏肉は1cm角に切る。
- 3 にんじんはいちよう切りにし、玉ねぎはうすくスライスする。
- 4 チンゲンサイは1cm幅に切り、しめじは石づきを取り小分けにしておく。
- 5 鍋にだし汁を入れ、にんじん、玉ねぎ、鶏肉を加えて煮る。
- 6 5を塩と淡口しょうゆで味つけ、豆腐としめじを加え火が通ったらチンゲンサイとレタスを入れひと煮立ちさせ火を止める。

### ひんや〜り冷たい 冷やしもち麦麺



#### 【材料 (4人分)】

|               |       |        |          |
|---------------|-------|--------|----------|
| もち麦麺<br>(半生麺) | 360g  | A      |          |
|               |       | 砂糖     | 大さじ1強    |
| かまぼこ          | 40g   | 濃口しょうゆ | 大さじ1 1/2 |
| 干し椎茸          | 5g    | 淡口しょうゆ | 大さじ1弱    |
| 青ねぎ           | 30g   | みりん    | 大さじ1 1/2 |
| だし汁           | 800ml |        |          |

|              |               |             |
|--------------|---------------|-------------|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 362kcal | たんぱく質 10.1g |
|              | 塩分 5.5g       | 食物繊維 3.2g   |

#### 【作り方】

- 1 かまぼこは半月型のうす切りにする。
- 2 干し椎茸はぬるま湯でもどし、細切りにする。
- 3 青ねぎは小口切りにしておく。
- 4 鍋にだし汁とAの調味料、戻した椎茸を入れ火にかけ、ひと煮立ちしたらボールなどに移し、流水か氷水で冷やす。
- 5 たっぷりの水でもち麦麺をゆで、流水でもみ洗いで水気を切る。
- 6 器にもち麦麺を入れ4をかけ、仕上げにかまぼこ、青ねぎをのせる。  
※お好みできざみのりをかける。

### あっさりコク旨 冬瓜スープ



#### 【材料 (4人分)】

|      |     |        |       |
|------|-----|--------|-------|
| 冬瓜   | 80g | だし汁    | 600ml |
| 鶏肉   | 20g | 塩      | 少々    |
| 油あげ  | 10g | 淡口しょうゆ | 大さじ1弱 |
| にんじん | 20g |        |       |
| 玉ねぎ  | 40g |        |       |
| 青ねぎ  | 16g |        |       |

|              |              |            |
|--------------|--------------|------------|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 37kcal | たんぱく質 4.2g |
|              | 塩分 0.9g      | 食物繊維 0.7g  |

#### 【作り方】

- 1 冬瓜は厚めに皮をむき2cm幅に、鶏肉は1cm幅に切る。
- 2 油あげは短冊に切り、熱湯をかけて油を抜いておく。
- 3 にんじんと玉ねぎは細切りにする。
- 4 鍋にだし汁を入れ沸騰したら鶏肉、冬瓜、にんじん、玉ねぎ、油あげの順に加え煮る。
- 5 具材に火が通れば器にそそぎ、小口切りにした青ねぎをのせる。

### 玉ねぎの甘みたっぷり じゃがいものみそ汁



#### 【材料 (4人分)】

|       |      |     |       |
|-------|------|-----|-------|
| じゃがいも | 100g | みそ  | 40g   |
| 玉ねぎ   | 60g  | だし汁 | 600ml |
| にんじん  | 20g  |     |       |
| 油あげ   | 10g  |     |       |
| 乾燥わかめ | 1g   |     |       |
| 青ねぎ   | 15g  |     |       |

|              |              |            |
|--------------|--------------|------------|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 60kcal | たんぱく質 2.7g |
|              | 塩分 1.3g      | 食物繊維 1.5g  |

#### 【作り方】

- 1 じゃがいもは1.5cm幅、にんじんは1cm幅のいちよう切りにする。
- 2 玉ねぎはうす切りにし、油あげは熱湯で油を抜き短冊切りにする。
- 3 乾燥わかめを水でもどし、水気をしぼっておく。青ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋にだし汁を入れ火にかけ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、油あげの順に入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 5 最後にみそを溶き入れ、わかめと青ねぎをのせる。

## SOUP DISH

### 淡路島の名産品をたっぷりと オニオンスープ



#### 【材料 (4人分)】

|        |       |      |    |
|--------|-------|------|----|
| 玉ねぎ    | 700g  | こしょう | 少々 |
| 鶏ガラスープ | 700ml | 油    | 適量 |
| パセリ    | 適量    |      |    |
| 塩      | 小さじ1弱 |      |    |
| 淡口しょうゆ | 少々    |      |    |

|              |  |
|--------------|--|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 48kcal<br>たんぱく質 1.2g<br>塩分 0.6g<br>食物繊維 1.9g |
|--------------|--|

#### 【作り方】

- 玉ねぎは5mm幅にスライスする。
- 厚手の鍋に油をひきあたたまったら玉ねぎを入れ、しんなりするまでよく炒める。
- ②に鶏ガラスープを加え、弱火で玉ねぎがとろりとするまで煮込む。
- 塩、こしょうで味を調え、香りづけに淡口しょうゆを加える。
- 器にそそぎ、みじん切りのパセリをちらす。

### 女の子に大人気 コロコロスープ



#### 【材料 (4人分)】

|        |     |         |        |
|--------|-----|---------|--------|
| じゃがいも  | 80g | 鶏ガラスープ  | 700ml  |
| 玉ねぎ    | 80g | 塩       | 小さじ2/3 |
| にんじん   | 35g | 淡口しょうゆ  | 小さじ1   |
| いんげん   | 10g | こしょう    | 少々     |
| ウインナー  | 40g | オリーブオイル | 適量     |
| リボンパスタ | 15g |         |        |
| コーン    | 30g |         |        |

|              |  |
|--------------|--|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 84kcal<br>たんぱく質 4.4g<br>塩分 1.7g<br>食物繊維 1.7g |
|--------------|--|

#### 【作り方】

- じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1cm角のさいの目切りにする。
- いんげんは色よく塩ゆでし、1cm幅の斜め切りにする。
- ウインナーも1cm幅の斜め切りにし、リボンパスタはゆでておく。
- 鍋にオリーブオイルをひき火にかけあたたまったら、①の具材とウインナーを入れ炒める。
- 野菜に少し火が通ったら鶏ガラスープと塩、こしょうを加えて柔らかくなるまで煮こむ。
- コーンを入れて一煮立ちしたら淡口しょうゆを加えて味を調え、リボンパスタといんげんを加える。

### 兵庫の郷土料理 ばち汁



#### 【材料 (4人分)】

|      |      |     |       |
|------|------|-----|-------|
| ばち   | 30g  | 青ねぎ | 15g   |
| にんじん | 20g  | みそ  | 24g   |
| 玉ねぎ  | 40g  | だし汁 | 600ml |
| 油あげ  | 1/3枚 |     |       |
| 干し椎茸 | 1枚   |     |       |

|              |  |
|--------------|--|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 56kcal<br>たんぱく質 2.4g<br>塩分 1.2g<br>食物繊維 1.1g |
|--------------|--|

#### 【作り方】

- にんじんはいちょう切りに、玉ねぎは千切りにする。
- 油あげは2等分して短冊切りに、青ねぎは小口切りにする。
- 干し椎茸はぬるま湯で戻し、千切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ火にかけ、にんじん、玉ねぎ、油あげ、干し椎茸の順に入れ煮る。
- 具材に火が通たら、ばちを加えて1分ほど煮る。
- みそで味を調え、青ねぎをのせる。

### 食べごたえ抜群 鶏だんご汁



#### 【材料 (4人分)】

|        |       |      |       |
|--------|-------|------|-------|
| にんじん   | 20g   | 片栗粉  | 適量    |
| 大根     | 60g   | だし汁  | 800ml |
| 干し椎茸   | 5g    | 鶏ひき肉 | 100g  |
| みつ葉    | 20g   | しょうが | 8g    |
| 玉ねぎ    | 20g   | みそ   | 小さじ1強 |
| 塩      | ひとつまみ | 酒    | 小さじ1  |
| 淡口しょうゆ | 大さじ1  |      |       |

|              |  |
|--------------|--|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 68kcal<br>たんぱく質 5.1g<br>塩分 0.9g<br>食物繊維 0.7g |
|--------------|--|

#### 【作り方】

- にんじんと大根はいちょう切りにし、大根は下ゆでする。
- 干し椎茸はぬるま湯で戻して、うすく切る。
- みつ葉は1cm幅に切り、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ボールに①の材料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。片栗粉をまぶした⑤の玉ねぎを加えざっくりと混ぜ合わせる。
- 鍋にだし汁を入れ沸騰したら、④を一口サイズに丸めて入れる。
- 切っておいたにんじん、大根、干し椎茸を加え、アクを取りながら煮ていく。
- 野菜がやわらかくなったら、塩と淡口しょうゆで味を調え、みつ葉を入れる。

### 冬のお役立ちレシピ 白菜スープ



#### 【材料 (4人分)】

|      |      |        |       |
|------|------|--------|-------|
| 白菜   | 120g | だし汁    | 600ml |
| ベーコン | 20g  | 淡口しょうゆ | 小さじ2  |
| 玉ねぎ  | 80g  | 塩      | 少々    |
| にんじん | 35g  | こしょう   | 少々    |
| パセリ  | 少々   |        |       |

|              |  |
|--------------|--|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 36kcal<br>たんぱく質 1.4g<br>塩分 0.8g<br>食物繊維 1.0g |
|--------------|--|

#### 【作り方】

- 白菜は1cm幅の細切りにし、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- 玉ねぎはうす切りに、にんじんは千切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ火にかけ、にんじん、白菜、玉ねぎ、ベーコンの順に入れ煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、④を加えて味を調え最後にみじん切りにしたパセリをちらす。

### 里芋ホクホク けんちん汁



#### 【材料 (4人分)】

|      |      |        |        |
|------|------|--------|--------|
| 里芋   | 120g | だし汁    | 600ml  |
| 大根   | 150g | 塩      | 小さじ1/8 |
| にんじん | 60g  | 淡口しょうゆ | 大さじ1   |
| 青ねぎ  | 20g  | ごま油    | 適量     |
| ごぼう  | 50g  | 焼き豆腐   | 100g   |
| 豚肉   | 30g  |        |        |

|              |  |
|--------------|--|
| 栄養価<br>(1人分) | エネルギー 96kcal<br>たんぱく質 4.8g<br>塩分 0.8g<br>食物繊維 2.6g |
|--------------|--|

#### 【作り方】

- 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切る。
- 大根とにんじんはいちょう切りに、青ねぎは小口切りにする。
- 焼き豆腐は一口大に切り、ごぼうはささがきにし水にさらしておく。
- 豚肉は2〜3cm幅に切る。
- 鍋にごま油をひきあたたまったら、豚肉を入れて炒め色が変わったら里芋、大根、にんじん、ごぼうを加えてさらに炒める。
- ⑤にだし汁を加え、アクをとりながら煮る。
- 野菜がやわらかくなったら焼き豆腐を加え、ひと煮立ちしたら塩と淡口しょうゆで味を調える。
- お椀に盛り最後に青ねぎをのせる。