



かぶの白みそ仕立て～香りゆず～

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー95kcal/たんぱく質6.1g/塩分1.2g



旬のかぶを「白みそ仕立て」の汁物で！



いわき市では毎年、プロの料理人が考えた和食の献立を給食で提供しています。今回は「白みそ」を使った汁物です。白みそがほんのり甘く、かつおだしと吸い口のゆずがやさしく香る、味わいも上品な一品となりました。かぶのおいしい季節にご家庭でもいかがでしょうか。

材料(4人分)

- かぶ..... 145g（約小2個）
- かぶの葉..... 10g（約2本）
- 油揚げ..... 20g（1枚）
- 生麩..... 30g（もみじ型4枚）
- にんじん..... 30g（もみじ型にしたもの8枚）
- 白みそ..... 65g（大さじ4弱）
- 塩..... 少々（小さじ1/5）
- 昆布とかつおの合わせだし..... 1ℓ
- ゆずの皮..... 少々

★生麩・にんじんは、お好みの形でどうぞ！

作り方

1. かぶは根元を落としてよく洗い、皮ごとくし型に切る。
2. かぶの葉は、1cmの長さに切り、さっとゆでておく。
3. 油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
4. 麩は3mmの厚さに切り、にんじんは1mm程の厚さにスライスし、もみじの型で抜いておく。
5. だしを沸かし、かぶの実・にんじん・油揚げ・生麩を入れる。
6. かぶが少しやわらかくなったら、白みそと塩を入れる。
7. 仕上げにかぶの葉と干切りにしたゆずの皮を散らして出来上がり。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。

作り方・材料等は好みて調節してください。

【献立例】

ごはん/牛乳/さわらの香りあげ/お煮しめ/
かぶの白みそ仕立て～香りゆず～/いわきなしのコンポートゼリー

いわき市では、世界に誇る日本人の伝統的な食文化「和食」の良さを学校給食を通して伝える取り組みをしています。

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー770kcal/たんぱく質29.1g/塩分2.9g

