



だいこんのとろーりスープ

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

野菜たっぷり、栄養バランスがよいところです。だいこんとしょうがで体が温まるようにしました。クラスにしいたけが苦手な人が多いので、薄く切って食べやすくしました。



地場産食材
だいこん

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】
豚ひき肉	60g	① しょうがはみじん切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、だいこんは短冊切り、みずなは3cmに切る。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。 ② サラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉を炒める。 ③ 湯を入れ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこんを入れ、煮る。 ④ あく、油をとり、鶏がらスープのもとを入れ、調味し、煮る。 ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、みずなを加えて煮る。 ⑥ ごま油を加えて混ぜる。 ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。
しょうが	少々	
サラダ油	小さじ1/2	
たまねぎ	80g	
にんじん	40g	
だいこん	180g	
みずな	50g	
干しいたけ	2g	
しょうゆ(こいくち)	小さじ2/3	
鶏がらスープのもと	小さじ3	
〈水溶き片栗粉〉		
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2	
ごま油	少々	
水	440ml	
塩・洋こしょう	少々	

【審査員のコメント】

だいこんの甘みを感じる地場産食材を生かした献立です。彩りもよく献立名もかわいらしく考えられています。体が温まる工夫や、しいたけを食べやすくする友達への思いやりが伝わります。