



かんたん！朝ごはんレシピ



あさごはんのスーパ 花野菜

今日のテーマ食材は…

みそ玉エピソード

ご応募ありがとうございました。

11月号にて、みそ玉レシピやエピソードを募集したところ、楽しいおたよりをたくさんいただきました。ありがとうございました。その中から一部ですが紹介します。



いつも給食だより楽しみにしています。息子がおかわりするほどみそ汁が大好きなので一緒に作ってみました。みそ玉のストックがあることで、朝食だけではなくおやつ時間にもみそ汁を飲む日があり、母としてはうれしいです。

毎年みそ玉を作っているはずなのに、今年は学校から帰ってきて自分から『みそ玉を作りたい』と子供が言いました。その日は家族分作ってもらいました。帰省した際に、祖父母にも作って喜ばれていました。みそ汁はあまり好きではないのに、みそ玉は好んで作り、飲んでくれます。



子供が図書室で借りてきたみそ玉作りのレシピ本の中から『とろろと梅と麩のみそ玉』と一緒に作りました。…中略…梅入りのお味噌汁は初めてでしたが、とてもおいしかったです。作っておくと朝がとても楽でした。



みそ玉の具のアイデア紹介
・干しえび・アオサ・どんこ・干し生姜・にがり・干し大根など
※なるべくご自宅で作ったものを使われているそうです。干し生姜・どんこ・干し大根・みそは自家製のことで、体に優しくていいですね。



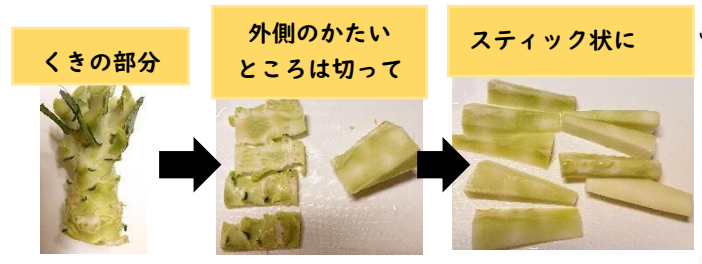
2年生のお子さんより
だし：かつおのこな 具：わかめ・花ふ・さくらえび
みそは、じいじとばあばの手作り米みそに赤みそやまめみそをブレンドしてほどよいかたさを出します。(とろろこんぶもおいしいよ)



花の部分を食べる野菜を「花野菜」と呼びます。主にブロッコリーやカリフラワーなどです。

基本 ブロッコリーの切り方

好みの大きさに切り分けるのがポイント。また、くきの部分も外側のかたい部分をむいて小さく切ると、おいしく食べられます。



花野菜のスープ

12月7日に給食に登場！

- 【材料】4人分
- ウインナー 4本
 - 玉ねぎ 120g(中1/2個)
 - 白菜 120g(2枚)
 - カリフラワー 40g
 - ブロッコリー 60g
 - 鶏ガラスープのもと 大さじ1
 - 塩こしょう 少々
 - 水 400cc

【作り方】

- ウインナーは5mmほどの斜め切り、玉ねぎはうす切り、白菜はせん切りにする。
- カリフラワーとブロッコリーは基本ブロッコリーの切り方を参考に切り、ゆでておく。
- 鍋に水を入れ、沸騰したら玉ねぎ・ウインナー・白菜・鶏ガラスープのもとを入れて煮る。
- 塩こしょうで味を調え、カリフラワーとブロッコリーを入れて出来上がり。



花野菜と一緒にどうぞ。手作りドレッシング

☆豆乳ごまドレッシング

- 【材料】4人分
- マヨネーズ 大さじ1
 - 豆乳 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 酢 小さじ1/2
 - すりごま 小さじ2

☆ゆずドレッシング

- 【材料】4人分
- ゆず果汁 小さじ1
 - 酢 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 ひとつまみ

花野菜は冬に旬の野菜です。カリフラワーはブロッコリーよりも高いので、買う時に敬遠される方も多いかもかもしれません。しかし、ふわふわした食感や風味はカリフラワーでしか味わえません。この機会に旬のカリフラワーを味わってみませんか？

