

きゅうしょくセンターから こんにちは

～給食レシピの紹介～

★すったて風夏野菜のみそ汁★

埼玉を食べよう！

～川島町の郷土料理のアレンジ～



埼玉県川島町の郷土料理に「すったて」と呼ばれる、つけ麺があります。本来は、味噌味の冷たい汁に大量のごまが入り、麺をつけて食べますが、給食センターでは冷たい汁が出せないため、温かいみそ汁にごまを入れて作りました。家庭では、みそ汁を濃い目に作り、氷を使って冷やすと、川島町の「すったて」に近づきます。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚肩肉 小間	60		色紙切り
玉ねぎ	40	1/5 個	スライス
かぼちゃ	120	1/10 個	3cm 角
なす	40	1/2 本	乱切り
長ねぎ	40	1/3 本	小口切り
油揚げ	16	1/2 枚	短冊切り
かつお節	10		分量の水で出汁とり (和風だしのときは4g)
みそ	52	大さじ 2 1/2	
水	600	3カップ	
すりごま	20	大さじ 2	

〈作り方〉

- ① 分量の水とかつお節でだしをとる。
- ② ①に豚肉を入れて、火が通るまで、しっかりとゆでる。
- ③ 玉ねぎ、かぼちゃを入れて、火が通るまでゆでる。
- ④ なす、長ねぎ、油揚げを入れて、火にかけ、みそを溶き、すりごまを入れて完成！

夏野菜のパワー

夏野菜は、夏の日差しをたっぷりと浴びて育っており、ビタミンが豊富にふくまれています。また、水分もたくさんふくまれているため、水分補給にも役立ちます。

今は、農家さんの努力により、一年中食べることの出来る野菜も、増えていますね。しかし、旬の野菜は、栄養価が高く、一番おいしい時期でもあるので、積極的に食べることが出来るといいですね！

