

# 《給食献立の紹介》

## 『切り干し大根のごまみそ汁』



川口市マスコット「きゅぼらん」



### 《献立名》

ごはん・牛乳・和風おろしハンバーグ・  
小松菜の煮びたし・切り干し大根のごまみそ汁

### 《ワンポイント》

切り干し大根にはカルシウムやカリウムや食物繊維が多く含まれています。戻し汁にも栄養があるのでそのまま汁に入れて使えます。ごまの風味がおいしいみそ汁です。

### 《材料 4人分》

切り干し大根（戻して3cm）	15g（乾燥）
にんじん（せん切り）	50g（1/3本）
ながねぎ（小口切り）	30g（1/3本）
小松菜（2cm）	50g（1～2株）
油揚げ（短冊切り）	20g（1枚）
すりごま	大さじ1
だしのもと	小さじ2
みそ	大さじ3
水	650cc

### 《作り方》

- ① 鍋に水を入れ、切り干し大根、にんじん、だしのもとを入れて5分ほど煮る。
- ② 油揚げ、小松菜、ながねぎを加える
- ③ みそとすりごまを溶き入れる。

## 『高野豆腐のそぼろごはん』



### 《献立名》

高野豆腐のそぼろごはん・牛乳・  
さばの辛味焼き・冬瓜汁

### 《ワンポイント》

高野豆腐は凍み豆腐や凍り豆腐ともいい、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。たんぱく質やカルシウム、鉄分などの大豆の栄養が濃縮されていて、常温で保存がきく食品です。みそ汁に入れたり炒めものにしたたり、豆腐の代わりに使えます。

### 《材料 4人分》

米	2合
(具)	
高野豆腐（戻して短冊切り）	2コ
豚ひき肉	80g
にんじん（ささがき）	50g（1/3本）
ながねぎ（小口切り）	40g（1/2本）
なたね油	小さじ1
だしのもと	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
酒	大さじ1
水	120cc

### 《作り方》

- ① フライパンに油をひき、豚ひき肉をパラパラに炒め、水とにんじん、だしのもとを加えて5分ほど煮る。
- ② 残りの調味料と高野豆腐、ながねぎを加えて5分ほど煮る。
- ③ 温かいごはんにかける。

※どちらの献立も、家庭でつくりやすいように変更しております。