

給食だよい

今年の節分は2月3日です！

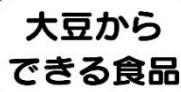
R8.2月号
太田市立南中学校

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。

災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、鬼をおいはらって福をよびこみます。



大豆からできる食品



おから



豆乳



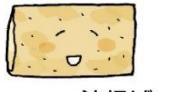
豆腐



納豆



しょうゆ



油揚げ



生揚げ(厚揚げ)



みそ

東毛の味、未来の食卓へ

太田の白菜入りキムチ汁

【地域の食材】白菜

材料(4~5人分)

豚こまぎれ肉………100g
にんじん……………中 1/2 本
だいこん……………中 1/6 本
えのきたけ……………1/2 袋
とうふ……………1/2~1/3 丁
はくさいキムチ………80g
はくさい……………葉2枚くらい
にら……………1/2 束
油……………小さじ1
酒……………大さじ1
おろしにんにく………小さじ1/3
しょうゆ……………小さじ2
赤みそ……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
和風だしの素(顆粒)…小さじ1

作り方

- にんじんとだいこんはいちょう切り、えのきたけとにらは3cm長さ、はくさいは2センチはばくらに切る。とうふはさいの目に切る。
- なべに油を熱し、豚肉、酒、にんにくを入れて炒める。
- 豚肉に火がとおったら、にんじん、だいこんを加えて炒め、えのきたけを入れてさっと炒めたら、ひたひたに水を入れて煮る。ういてきたあくをとりながら煮る。
- とうふを入れて少し煮てから、はくさいキムチ、はくさいを入れる。具がかぶるくらいに水を足し、和風だしの素を入れて煮る。
- にらを入れ、しょうゆといたみそで味付けし、最後にごま油をまわし入れて仕上げる。

一口
メモ

旬の野菜をたくさん入れて作りましょう。
いつものみそ汁にひと工夫してもよいですね。

東部地域食育推進ネットワーク会議

提供元:太田市教育委員会

太田市立城西中学校



東部地域食育推進ネットワーク会議では、群馬県が目指す「健康寿命の延伸」と「幸せ」につながる食育を推進するため、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味の普及に取り組んでいます。