

「雲南☆まいもんの日」 レシピ（9月）

給食のおすすめレシピを
紹介します！

熱中症に負けない！夏野菜みそ汁

< 材料 > 4人分

なす 1本
かぼちゃ 1/8個
たまねぎ 1/2本
モロヘイヤ 一つかみ
油揚げ 1/2枚
みそ 30g程度
にぼし 4～5匹
水 600g

< 作り方 >

- ①分量の水に、頭とはらわたをとったいりこを入れて、30分おいておく。
- ②鍋を火にかけ、沸騰したら4～5分 加熱してだしをとる。
- ③野菜を食べやすい大きさにきる。
- ④かぼちゃ、たまねぎを②に入れる。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、なす、油揚げを入れる。
- ⑥沸騰したら、モロヘイヤを加え、みそを入れる。

9月も残暑が厳しく、まだ熱中症に注意が必要です。みそ汁は、適度な水分と塩分を取り入れることができます。また、夏野菜をたくさん入れることで、ビタミンやミネラルも補給できます。ぜひ、朝ご飯にもみそ汁を取り入れてみましょう♪

