

「雲南☆まいもんの日」 レシピ（1月）

給食のおすすめレシピを
紹介します！

冬野菜のみそ汁

< 材料 > 4人分

豚モモ肉・・・160g
にんじん・・・1/4本
かぶ・・・1個
さといも・・・2個
だいこん・・・40g
大根葉・・・20g
はくさい・・・40g
木綿豆腐・・・1/4丁
みそ・・・30g程度
にぼし・・・4～5匹
水・・・800g

< 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にんじん・かぶ・さといも・だいこんを入れ、柔らかくなったら大根葉・白菜・豆腐を加える。
- ⑤みそを入れ、再び沸騰したら、すぐに火をとめる。

地元で作られたかぶ、里芋、大根、大根葉、白菜を使っています。実は雲南市は、全国で一番初めに「ごはん」と「おかず」、「汁」がそろった完全給食が始まったところだと言われています。昭和7年に、当時の斐伊小学校の校長先生が働きかけ、始まったそうです。雲南市の給食の大切な歴史をこれからも大事にしていきたいですね。

