



今月は、斐伊小学校3年生の児童さんが考えた我が家のみそ汁の紹介です！

給食のおすすめレシピを紹介します！

## ゆきちゃん SDGs みそ汁

「ライスボールとみそ蔵と」の本を読んで、ゆきちゃんのみそ汁を作りました。キャベツの茎は、捨てられることが多いけど、細かく刻んで全部食べられるようにしました。食品ロスも考えられたみそ汁です。

### < 材料 (4人分) >

玉ねぎ …………… 中1/2本  
えのき …………… 1/4束  
とうふ …………… 1/2丁  
鶏むね肉 …………… 1/2枚  
キャベツ …………… 2枚  
ねぎ …………… 10g

みそ …………… 30g程度  
みりん …………… 小さじ1  
酒 …………… 小さじ1  
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 鍋に火をかけ、沸騰したら4~5分加熱してだしをとる。
- ③ キャベツは、芯もせん切りに切る。
- ④ 玉ねぎ、えのきは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鶏むね肉は小さめに切り、とうふはさいの目、ねぎは小口切りにする。
- ⑥ だしの中に、鶏むね肉、玉ねぎを加えて煮る。
- ⑦ あくを取り、キャベツ、えのき、とうふを加え、味付けする。最後にねぎを散らす。