



8月・9月のイチオシ！ 給食レシピ



夏休みが終わって2学期がスタートしました。早寝早起きをして生活リズムを整え、バランスのよい食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう！

今月のイチオシ！
給食メニュー

摘み菜汁

材料(4人分)

- 白玉粉 30g
- 水 大さじ2
- かぼちゃ 20g
- 白玉粉 20g
- 水 大さじ1と1/2
- 鶏ももこま切れ肉 . 60g
- 油揚げ 20g
- にんじん 40g
- たまねぎ 80g
- しめじ 40g
- 小松菜 40g
- ねぎ 20g
- だし汁 3カップ
- みそ 32g

作り方

- ①白玉粉に少しずつ水を加え耳たぶくらいのかたさにし、4個に丸める。
- ②かぼちゃは皮をむき柔らかくゆでフォークでつぶす。白玉粉を混ぜ、水を少しずつ加え耳たぶくらいのかたさにし、4個に丸める。
- ③油揚げは短冊切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、しめじは石づきをとりほぐす。
- ④小松菜は1cm長さ、ねぎは小口切りにする。
- ⑤だし汁に鶏肉、③を加えて煮る。
- ⑥沸騰したら団子を入れる。
- ⑦団子が浮いてきたらみそを加え、④を加える。
- ⑧団子が2種類入るように盛る。

◎家庭で作りやすいようにアレンジしています



津山の伝説にちなんだ料理 『摘み菜汁』を味わおう！

津山市には、昔から語りつがれてきた仁徳天皇と黒媛の恋物語があります。黒媛を慕い都から仁徳天皇が会いに来たとき、一緒に青菜摘みを楽しんだという伝説をもとに「吉備の摘み菜汁」という郷土料理が作られました。この料理には、だんごの粉と唐きび粉を使った2色の団子と野菜などが入っています。

今回は、かぼちゃを使った団子にアレンジし、食育センターオリジナルの『摘み菜汁』として給食に提供します。古代のロマンを感じながら作ってみませんか。



クックパッドで津山市の保育所や学校の給食レシピも公開中！



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」