

# おいしい学校給食 ~人気メニューのご紹介~

## 粕汁

### 材料(6人分)

豚肉	100g
油	小さじ1
豆腐	1/2丁
ごぼう	1/2本
人参	5cm位
白菜	1枚
小松菜	1/3把
しめじ	1/2パック

えのき	1/2パック
ねぎ	5cm位
酒粕	20g
白みそ	35~40g
削り節	軽く一掴み
昆布	5cm
水	800cc

### 作り方

1. 材料を切る
  - ・豚肉.....1cm幅に切る
  - ・ごぼう.....ささがき・みずにさらす
  - ・豆腐.....さいのめ切り
  - ・人参.....いちょう切り
  - ・白菜.....1cm幅に切る
  - ・小松菜.....1cm幅に切る
  - ・ねぎ.....小口切り
  - ・えのき.....根元を切って、1/3に切る
  - ・しめじ...子房に分ける
2. 削り節と昆布でだしをとる。
3. フライパンで豚肉を炒める。火が通ったらごぼうを炒める。
4. 3を2のだしに加えて火にかける。人参、しめじ、えのき、白菜を加える。  
(沸騰したらあくをすくう)
5. 人参に火が通ったら酒粕とみそを溶き入れる。
6. 豆腐、小松菜、ねぎを加える。



給食では豚肉とごぼうをいためます。さっぱりした粕汁にするにはだし汁にそのまま豚肉、人参、ごぼうの順に加えて下さい。余った酒粕は、魚の切り身を漬けて焼いたり、シチューに少し加えてもおいしく食べられます。