









8月の給食



月	火	水	木	金
				24 
27 	28 	29 	30 	31 

給食レシピ ゆうがおの香味スープ

汁物

香味油（ネギ油）のかわりにごま油などでもおいしくできます！

<材料>4人分

- ・ベーコン 30g
- ・ゆうがお(種をとって皮むき) 300g
- ・しめじ 40g
- ・ねぎ 1/4本
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・丸鶏がらスープ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・香味油 小さじ1
- ・水 1000cc

<作り方>

- ①ベーコンは短冊切りに、ゆうがおは一口大に切る。しめじはほぐして、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に分量の水を入れて、ベーコン、おろししょうが、しめじを加えてひと煮立ちさせる。
- ③丸鶏がらスープとゆうがおを加える。ゆうがおが透き通るまで弱火で煮る。
- ④ゆうがおに火が通ってふつふつしてきたら、ねぎを加える。軽く混ぜて塩、こしょう、香味油で味をととのえる。



【ゆうがお】は夏が旬の瓜科の野菜。ほとんどが水分ですが、カリウムという栄養素が多いです。クセがなく火を通すとトロツとした食感です。

大きいものは4~5kg!

大館市立第一中学校