

# 人気の給食レシピ



## 三根五菜みそ汁

長生きした徳川家康も食べて  
いた具だくさんのみそ汁

### ★★★材料★★★

(4人分)

大根	.....	50g
里芋	.....	中2個
ごぼう	.....	1/4本
白菜	.....	1枚
小松菜	.....	1株
大根葉	.....	1株
三つ葉	.....	少量
葉ねぎ	.....	1/2本
削り節	.....	8g
ハ丁みそ	.....	大さじ2
水	.....	3カップ



### ★★★作り方★★★

下準備

- \* 里芋は皮をむいて一口大に切る。小松菜・大根葉・白菜・三つ葉は1cm、葉ねぎは小口切り、大根はいちょう切りにし、ごぼうはささがきにして下ゆです。

- \* 削り節でだしをとる。
  - ①だしに里芋と大根を入れて煮る。
  - ②ごぼうを加えて煮る。さらに大根葉、小松菜、白菜を加えて煮る。あくを取る。
  - ③ハ丁みそを溶きながら加える。最後に葉ねぎと三つ葉を入れて、火が通れば出来上がり☆

※ 三根は大根・人参・ごぼう・かぶ・里芋など、五菜は大根菜・春菊・せり・三つ葉・ねぎ・白菜などのことです。

家康も食べていた野菜たっぷり  
「三根五菜みそ汁」を家でも作っ  
て食べてみよう！





# 豚丼の具

人気メニュー！

## ★★★材料★★★

(4人分)

豚こま切れ肉	150g
サラダ油	適量
おろししょうが	1.6g
玉ねぎ	160g
三温糖	大さじ1
清酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2

## ★★★作り方★★★

- ① 玉ねぎは皮をむいて洗う。縦半分に切って、薄くスライスする。
- ② 熱したフライパンも油をひき、豚肉、しょうがを炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら調味料を加え、煮る。



# かんぴょうサラダ

かんぴょうを使った  
人気のサラダ

## ★★★材料★★★

(4人分)

かんぴょう（乾燥したもの）	12g
ホールコーン	16g
キャベツ	60g
まぐろ油漬け	12g
三温糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
和風だし	0.4g
清酒	小さじ1
ドレッシング	大さじ2 (青じそドレッシング12g、 マヨネーズ12gをブレンドする)

## ★★★作り方★★★

- ① かんぴょうは2cmの長さに切り、もみ洗いして水で戻す。
- ② キャベツは洗って水けを切り、千切りにする。
- ③ かんぴょうを茹でて、少し歯ごたえが残るくらいの固さになったら湯を捨てる。さらに弱火にかけながら調味料を加えて、かんぴょうに味を付ける。
- ④ 青じそドレッシングとマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ コーンとまぐろ油漬けは、それぞれ水分、油を切っておく。
- ⑥ キャベツ、かんぴょう、コーン、まぐろ油漬け、ドレッシングを和える。