

# 大根葉の炒め物

材料 (中学生1食分)

- 大根葉 91.5g
- サラダ油 1.05g
- 花かつお 0.9g
- みりん 1.05g
- 淡口しょうゆ 3g



作り方

- ① 大根葉は水洗いしたあと、2センチ位に切ってゆで、冷水にはなして十分に水切りする。
- ② フライパンに油を入れてなじませ、①を炒め、みりん、しょうゆで調味し、最後に花かつおを加えて火を通して仕上げる。

# いものこ汁

材料 (中学生1食分)

- 油揚げ 15g
- 里芋 45g
- たまねぎ 30g
- 赤みそ 7.5g
- 信州みそ 6g
- けずりぶし 2.6g



作り方

- ① たまねぎはせん切りにする。
- ② けずりぶしでだしを取る(1人当たり195cc)
- ③ だし汁を煮立てて、里芋を煮、さらにたまねぎ、油揚げを加え、やわらかくなればみそを溶き入れ、沸騰直前に火を止める。

★学校では、2種類のみそを合わせていますが、おうちでは普段お使いのお味噌でよいと思います。