

## おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

### 冬瓜と豆腐の黒酢スープ

■材料 4人分

ハム	40g
豆腐	1/4丁
冬瓜	80g
たけのこ	40g
たまねぎ	1/4コ
にんじん	1/4コ
チンゲン菜	3枚
干しいたけ	中1枚
長ねぎ	1/3本
ごま油	少々
水	5カップ(1L)

■A

ガラスープの素	小さじ1
中華だしの素	小さじ1
薄口醤油	小さじ2
酒	小さじ1
黒酢	大さじ1
塩・こしょう	少々

■作り方

- ① ハム…半分に切り、1cm幅に切る。  
豆腐…サイノメ切り。  
冬瓜…皮をむいてワタをとり、5mm位のいちよう切り。  
たけのこ・にんじん…薄く短冊切り。  
たまねぎ…スライス。  
チンゲン菜…ザク切り。  
干しいたけ…水で戻し、スライス・戻し汁も使う。  
長ねぎ…小口切り。
- ② 鍋に水と干しいたけの戻し汁を入れ、火にかけて、たけのこ・にんじん・たまねぎ・しいたけ・冬瓜・ハムを順に加えて煮る。
- ③ Aを加えて味付けし、豆腐・チンゲン菜・長ねぎを加え仕上げにごま油を加える。



※ 黒酢は疲れをとって、血液をきれいにしてくれる働きがあります。また、まろやかなコクがあり、食欲を増す効果もあります。