



おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 4



# かぼちゃのみそ汁

かぼちゃ

※12月19日の給食献立



12月21日は冬至です。一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。この冬至に、「ゆず湯」に入り、「冬至かぼちゃ」を食べる風習が日本にはあります。

「かぼちゃ」は、厄除けになる、病気にならないと言われていています。昔からかぼちゃには、カロチンやビタミンが多く含まれています。

## 材料 (1人分)

あさり	5 g	青ねぎ	5 g
豆腐	20 g	赤みそ	9 g
かぼちゃ	20 g	白みそ	3 g
たまねぎ	20 g	煮干し	2 g
生わかめ	3 g		

## 作り方

- 豆腐・・・サイコロ切り
- かぼちゃ・・・いちょう切り
- たまねぎ・・・小口切り
- 生わかめ・・・小口切り
- 青ねぎ・・・小口切り
- 煮干し・・・130 ccのだし汁をとる

①だし汁でかぼちゃ、たまねぎを煮、柔らかくなればあさり、豆腐を入れ、みそを溶き入れ、生わかめと青ねぎを入れる。

