



# キムチ汁

給食の人気メニュー！

今月のおすすめレシピ



## 材料（4人分）

|             |       |              |         |
|-------------|-------|--------------|---------|
| 豚もも肉 .....  | 80 g  | 酒 .....      | 大さじ 1/2 |
| 木綿豆腐 .....  | 1/3 丁 | みりん .....    | 小さじ 1 弱 |
| 白菜キムチ ..... | 25 g  | 濃口しょうゆ ..... | //      |
| 大根 .....    | 100 g | 赤色辛みそ .....  | 10 g    |
| 人参 .....    | 40 g  | 淡色辛みそ .....  | //      |
| えのきたけ ..... | 30 g  | 中華だし(顆粒) ... | 大さじ 1/2 |
| にら .....    | 25 g  | 水 .....      | 3 カップ   |
| しらたき .....  | 50 g  |              |         |

[1人分]  
エネルギー...80kcal  
食塩相当量...1.1g

## 作り方

- ① 豚肉と豆腐は一口大、えのきたけ・にら・しらたきは、食べやすい大きさに切る。
- ② 水に、いちよう切りにした人参と大根を入れて煮る。
- ③ ②に豚肉、えのきたけ・しらたき・豆腐を加えて、煮えたらキムチを汁ごと入れてひと煮する。
- ④ ③で調味して味を整えたら、にらを加えてさっと煮てできあがり。

キムチのピリッとした辛味が食欲をそそり、一年中おいしくいただけるメニューです。学校給食では、低学年でも食べやすいように、みそ味をベースにキムチの量を調整しています。お好みによって、白菜、もやし、きのこや魚介類などを使用して、アレンジを楽しめます。

キムチは、さまざまな健康効果が期待できますので、ご家庭でもぜひお試しください。

問い合わせ先 学校給食センター ☎0192 (55) 2073



## 主役は君だ TAKATA-UI5

※UI5とは...15歳以下の子どものことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



## チーム名(学校名)

Esperazul いわて陸前高田VBC

種目 バレーボール

団員12人

代表 おいかわ かつまさ 及川 克政 さん

チームスローガン つなぐ

## キャプテンからのコメント

住田中学校  
いずみ りん  
泉 琉愛 さん  
(3年)



試合のときには、チームのみんなで協力し合って諦めないでやりきれることがチームの強みです。

12月で3年生は引退しますが、最後まで全力で楽しみながら勝てるように頑張ります。



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。  
※広報りくぜんたかた 11月号 (No.1200) の印刷経費は1部 144.84円 (税抜き)、発行部数は7,250部です。