

# 給食レシピ紹介

## 若竹汁

今月は、春が旬のたけのこを取り入れた「若竹汁」を紹介します。

《材料：4人分》

ゆでたけのこ：80g わかめ(乾)：3g えのきたけ：40g 豆腐：100g  
玉ねぎ：40g こいくちしょうゆ：小さじ1弱 うすくちしょうゆ：大さじ1/2  
塩：少々 だし汁：460ml (かつお節：5g 昆布：5g)

《作り方》

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② わかめを戻しておく。
- ③ 玉ねぎ・ゆでたけのこは薄切り、えのきはほぐし、豆腐はさいの目切りにする。
- ④ ①に玉ねぎ、たけのこ、えのきたけを加えて煮る。
- ⑤ 豆腐を加える。
- ⑥ 具材に火が通ったら、調味料、わかめを加えて、完成。

端午の節句には「まっすぐ元気に育ってほしい」という願いから、たけのこを使った料理も食べられます。若竹汁は、旬のたけのことわかめが入っており、春の香りを味わうことができる料理です。



☆5月の給食に登場します！お楽しみに！☆

