

# 給食ししぴ

10月に登場する旬のさつまいもを使った献立を紹介します。

## 「さつま汁」涼しくなる時期に体を温めてくれる根菜汁物！

さつま汁とは、鶏肉を使ったたくさんの実が入ったみそ汁で、鹿児島県（薩摩）の郷土料理です。10月の給食では、さつまいもを入れて作ります。（さつま汁の「さつま」はさつまいものことではなく、薩摩地鶏が語源になっています。）

### 材料（4人分）

|       |            |
|-------|------------|
| 鶏肉    | 40g        |
| 油揚げ   | 20g        |
| さつまいも | 1/3本（80g）  |
| 長ねぎ   | 1/2本（50g）  |
| にんじん  | 中1/4本（50g） |
| だいこん  | 2cm程度（50g） |
| ごぼう   | 1/4本（36g）  |
| 淡色辛みそ | 小さじ4       |
| 赤色辛みそ | 小さじ1/3     |
| だし汁   | 440cc～     |

【↑足りなければ追加する。】

### 作り方

- ① 野菜を切る。さつまいも：7mmいちょう、だいこん：5mmいちょう、にんじん：3mmいちょう、ねぎ：小口、ごぼう：ささがき  
【さつまいも・ごぼうは変色しないように水につけておく。】
- ② 油揚げを油抜きして、短冊切りにする。
- ③ 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ④ だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ⑤ ごぼう・だいこん・にんじんを入れて煮る。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら、さつまいもを入れて煮る。
- ⑦ さつまいもに火が通ったら、油揚げを入れる。
- ⑧ みそ・ねぎを入れて、できあがり。



## 「豆乳みそ汁」豆乳もみそも大豆製品なので相性抜群！

豆乳が入ることで、なめらかで甘みのあるみそ汁になります。豆乳とみそを入れた後は、分離しやすいので煮たてないようにしましょう。

### 材料（4人分）

|       |            |
|-------|------------|
| 豚小間肉  | 24g        |
| さつまいも | 1/6本（40g）  |
| キャベツ  | 1枚（60g）    |
| だいこん  | 2cm程度（50g） |
| たまねぎ  | 1/5個（40g）  |
| にんじん  | 中1/5本（40g） |
| 豆乳    | 40g        |
| 淡色辛みそ | 小さじ4       |
| 赤色辛みそ | 小さじ1/3     |
| だし汁   | 400cc～     |

### 作り方

- ① 野菜を切る。さつまいも：5mmいちょう、キャベツ：短冊、だいこん：5mmいちょう、たまねぎ：うす、にんじん：3mmいちょう  
【さつまいもは変色しないように水につけておく。】
- ② だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ③ だいこん・にんじんを入れて煮る。
- ④ だいこん・にんじんがやわらかくなったら、たまねぎ・さつまいもを入れて煮る。
- ⑤ キャベツを入れ煮えたら、豆乳・みそを入れて、できあがり。



瀬戸ヶ谷小学校では、14日「さつま汁」15日「栗とさつまいもの甘煮」18日「豆乳みそ汁」に横浜産のさつまいもを使います。横浜産のさつまいもを食べられるのは、今月だけ！期間限定の秋の味覚です。