

作ってみよう！給食レシピ～味噌チゲ～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・豚もも	80g・・・1cm幅に切る
・人参	40g・・・いちょう切りにする
・玉ねぎ	80g・・・くし切りにする
・もやし	40g
・豆腐	120g・・・さいの目切りにする
・キムチ	40g・・・一口大に切る
・ニラ	20g・・・1cm幅に切る
・味噌	大さじ2
・みりん	小さじ1
・鰹だし	600cc

作り方

- ① 鰹だしに豚もも・にんじん・玉ねぎ・もやし・豆腐の順に入れ煮る。
- ② ①の野菜が柔らかくなったら、キムチとニラを加え煮る。
- ③ ②に味噌とみりんを加え、ひと煮立ちしたら出来上がり！



★食材一口メモ～発酵食品～★

味噌もキムチも発酵食品の一つです。発酵とは、菌や酵母など微生物の力で食品中の成分が変化する現象のことです。その変化でビタミンが増えたり、消化や香り、栄養価が良くなったりと、人間にとって有益な場合を発酵と呼びます。逆に人間にとって有害な場合は腐敗と呼びます。

味噌やキムチやヨーグルトやぬか漬けなど、発酵食品は腸内の善玉菌を増やしてくれるので、積極的に毎日の食事に取り入れてほしいと思います。

