



File 031

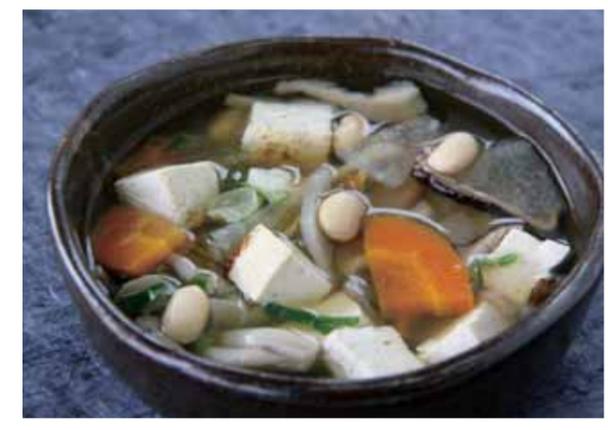
こんだて

いちよう葉汁

10月5日の給食献立

大根や人参でいちよの葉を、大豆でぎんなんをイメージして、秋の風景を給食にも取り入れてみました。こんぶやかつお節でとっただし汁に酒・薄口しょうゆだけでなく、みりんを入れることでまろやかな味になります。子どもにも大人にも必要な大豆や野菜がとれる汁物です。

学校給食センター



材料 (4人分)

水煮大豆	100g
焼き豆腐	200g
大根	100g
人参	50g
しめじ	50g
ごぼう	50g
干し椎茸	1枚
ねぎ	少々
だし昆布	適量
かつお節	適量
水	800cc
酒	小さじ1強
A 薄口しょうゆ	大さじ2強
みりん	小さじ1弱

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	145kcal
タンパク質	11.5g
脂質	6.1g
カルシウム	126mg
鉄	2.7mg
ビタミンA (レチノール当量)	178μgRE
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	5mg
塩分量	1.3g

- 作り方 (所要時間約30分)**
- だし昆布とかつお節を水に入れて、だしをとっておきます。大根・人参はいちよう切り、ねぎは小口切りにします。ごぼうは2mm厚の輪切りにして水にさらしておき、しめじは石づきをとってほぐしておきます。干し椎茸は戻して千切りにし、焼き豆腐はさいの目切りにします。
 - 鍋に①でとっただし汁を入れて火にかけ、大根・人参・ごぼう・椎茸を入れます。
 - ②に火が通ったら、水煮大豆・しめじ・焼き豆腐を加えます。
 - ③に火が通ったら、調味料を加えて味を調え、ねぎを散らしてできあがりです。

Public relations
OZU TOWN

広報おおづ 2009 11

発行・編集 ■大津町・企画課
〒669-11292 熊本市東区地部大津町大字大津1233番地
TEL.096(293)3111

ホームページアドレス
<http://www.town.ozu.kumamoto.jp/>

100周年記念
印刷 ■ホーテ印刷株式会社
※この広報誌は環境に配慮して再生紙及び大豆インクを使用しています。

11 2009 NOVEMBER
霜月 しもづき

みんなでつくろう
元気 大津
人と自然にやさしい
心かよいあうまち



いも天
美味しい!

いも天を「ほりだしハウス」で
ほおぼる大津高校2年生の
さとうありせ
佐藤安里紗さん(大津)と
たけのこ
田代露由子さん(杉水)
からいもは世代を超えて愛されています。

大津のことがもっと好きになる情報誌

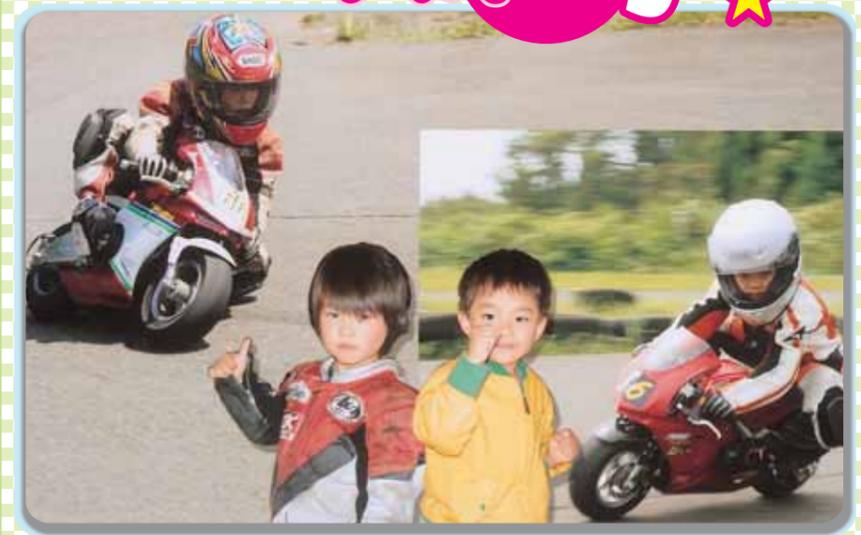
おおづ

Contents

特集 まちおこしのマテリアル	2
平成20年度 まちの決算	14
地域通貨「水水」が使えるお店です	18



あつまれ! 大津っ子



みずぐち あおし 水口 蒼士くん(6歳) 引水
こまつやま はると 小松山 陽翔くん(5歳) 美味野

良雄/VV 育代ママ 敏弘/VV あおいママ

子ども元気な姿を、載せてみませんか?
あつまれ! 大津っ子に掲載する子どもを募集します。
役場企画課にある応募用紙に記入して、写真を添えてお申し込みください。
■申し込み・問い合わせ 役場企画課: ☎(293)3118