

## ❀ 里芋のみそ汁

＊1人分の栄養価＊

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 68 kcal |
| 食物繊維  | 2.3g    |
| 塩分    | 1.0g    |



|          |       |       |       |
|----------|-------|-------|-------|
| 《材料…4人分》 |       |       |       |
| にんじん     | 中1/4本 | えのきたけ | 1/3袋  |
| 大根       | 中2cm  | 長ねぎ   | 中1/2本 |
| 里芋       | 中2個   | だし汁   | 600cc |
| 生揚げ      | 1/3枚  | みそ    | 大さじ2強 |

### 《作り方》

- ① にんじん・大根はいちょう切りにする。
- ② 里芋は皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ 生揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ④ えのきたけは根を切り、半分に切りほぐす。
- ⑤ 長ねぎは小口切りにする。
- ⑥ だし汁に①を入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑦ ②③④を加える。
- ⑧ ⑤を加える。
- ⑨ みそを加えて出来上がり♪



給食で使用した里芋  
(雄太くん)



人参と比べても、とても  
大きいですね！！



## ❀ 一口メモ ❀

- 里芋は、秋から冬にかけておいしい季節をむかえます。里芋は、株の中心に親芋があり、そこに子芋、孫芋とひとつの親芋から多くの芋を収穫することができることから、子孫繁栄の縁起のよい食材とされています。
- ひたちなか市の給食では、雄太くんという名前の里芋が使われています。この雄太くんは、旧那珂湊・美田多地区の農家さんが長い時間をかけて作っているものです。ソフトボールほどの大きさで、ねばりがあり、ほくほくとした食感です。旬の味をご家庭でもぜひお試しください♪