

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★日夢向スープ★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉	
水		80 g	2 カップ	
出し昆布		1 g	1 枚	
鶏肉	こま切れ	15 g	60 g	
生姜	おろす	0.5 g	少々	
干し人参	もどす	1.4 g	6 g	
椎茸	スライス	10 g	小さめ4 枚	
千切り大根	もどして4cm	2.5 g	10 g	
白菜	1cm	20 g	1 枚	
さつま芋	いちよう	20 g	小 1本	
合わせみそ		11 g	大きじ2 1/2	
豆乳		20 g	80 g	
青ねぎ	小口切り	3 g	1/2 本	
塩		0.07 g	少々	

〈作り方〉

- ①昆布で出しをとる。(昆布は水に30分ほどつけておき沸騰前にとりだす)
- ②出しの中に生姜を入れ鶏肉を入れ煮る(あくをとる)。
- ③にんじん、椎茸、千切り大根、白菜の順に入れ煮る。
- ④さつまいもを入れ煮る。
- ⑤豆乳を入れる。(煮立たせない)
- ⑥味噌を入れる(火を弱めて入れる)。
- ⑦出来上がりにねぎをちらす。
味は塩で調整する。

ひむか

「日夢向スープ」誕生のお話し

給食センターの調理員と栄養士が日向市子ども達へ思いを込めて考えられたスープです。

名前の由来

自分の夢に向かって頑張る子ども達を生産者、新鮮な地域の食材、給食センターみんなで応援するスープということで、日向の間に「夢」を入れた「日夢向スープ」と名付けました。

使う食材にもこだわりました

- ★「千切り大根」日向の太陽をいっぱい浴びて育った大根から作られる。
- ★「かぼちゃ」日向の太陽を表す。(今回は、かぼちゃの時期が終わりさつま芋を使用)
- ★真っ白い「千切り大根」と「豆乳」は純粋な子どもたちの心を表す。
- ★できるだけ多くの児童生徒が食べる事ができるように、アレルギーの食材(乳、卵)を入れないように工夫しました。だしは昆布でとります。
- ★日向市でとれる生姜とねぎがたっぷり入っていますので、体がポッカポカになります。

美々津 百町原



千切り大根を冬の冷たい風に干す様子