

【ふろふき大根（ゆずみそ）】

◎一口メモ

八尾支援学校では、八尾市の生活介護事業所「しきファーム」と高等部の生徒が連携し、畑をお借りして育てた大根を使用した給食を出しています。給食では、収穫したての新鮮な大根そのままの味を楽しめるように、ふろふき大根を提供しました。旬のゆず果汁を使って、さっぱりとしたみそだれにしています。ゆずが苦手な場合は、ゆずを抜いても大丈夫です。

◎材料（4人分）【切り方】

大根（いちょう2cm）・・・300g
（こんぶ・・・2cm角）
厚揚げ（1口大・油抜き）・・・100g
薄口しょうゆ・・・小さじ1
塩・・・少々
こんぶだし・・・320cc

★ゆずみそ

白みそ（合わせみそ可）・・・大さじ2
濃口しょうゆ・・・小さじ1/2
みりん・・・大さじ1
料理酒・・・小さじ1
砂糖・・・大さじ1
ゆず果汁・・・小さじ1
水・・・大さじ1

◎作り方（4人分）

- ① お湯をわかし、大根を5～10分下ゆでする。
（あれば昆布2cmほどを入れて下ゆでする）
- ② 昆布だしを取り、大根と厚揚げを入れる。
- ③ 調味料で薄めに味付けをしてから、20分～30分ほど煮込む。
- ④ ★ゆずみその調味料を合わせて加熱する。
- ⑤ 大根と厚揚げを皿に盛り、上からゆずみそをかける。

◎献立の組み合わせ

牛飯
ふろふき大根
とりごぼう汁

