



汁物



かき玉汁



©富士宮市さくやちゃん

給食の定番メニューです。卵がふわっと仕上がるよう工夫しています。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|---------|----------|
| • だし汁 | 700ml |
| 水 | (700ml) |
| だし昆布 | 4g |
| かつお節 | 6g |
| • たまねぎ | 60g |
| • えのきたけ | 40g |
| • 豆腐 | 80g |
| • 乾燥わかめ | 2g |
| • 酒 | 小さじ2 |
| • 塩 | 小さじ1/3 |
| • でん粉 | 小さじ1・1/2 |
| • 卵 | 1個 |
| • 薄口醤油 | 小さじ1 |
| • こまつな | 40g |

作り方

- ①たまねぎを薄切りにする。えのきたけはいしづきをとり、小松菜は1cm幅に切る。豆腐はさいの目切りにする。
- ②わかめを戻す。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸いてきたら野菜を入れて煮る。
- ④野菜が煮えたら豆腐を入れる。
- ⑤調味料で味を調べ、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑥溶き卵を回し入れ、最後にわかめ、小松菜を入れて仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- ご飯
- ハンバーグ照り焼きソース
- ごぼうのソテー
- かきたま汁

