学校給食レシピ紹介



せんべい汁（副菜）

材　料　１人分

水	１３５ｇ	本みりん	０．９ｇ
厚削り節（ダシ用）	２ｇ	こいくちしょうゆ	３ｇ
大根	２０ｇ（いちょう）		
人参	１０ｇ（いちょう）		
ごぼう	５ｇ（ささがき）		
ぶなしめじ	５ｇ（小房にわける）		
小松菜	１５ｇ（ゆでて２ｃｍに切る）		
南部かやきせんべい	１０ｇ（食べやすい大きさに割る）		
食塩	０．２ｇ		

つくりかた

１．分量の水に厚削り節を入れしばらく置き、沸騰したら削り節をこしダシをとります。
２．ダシ汁にごぼう、人参、大根を加え煮ます。
３．野菜がやわらかくなったらしめじを加え、調味します。
４．せんべい、小松菜を加え一煮立ちさせます。（せんべいのやわらかさを確認してください）

Point

○大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
○最近ではスーパーでもせんべい汁用のせんべいがありますので
　お試しください。
○かつお節のダシが効いていますので、薄味でもおいしく食べられます。