

学校給食レシピ紹介



せんべい汁

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	15g(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下さい。
- 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。