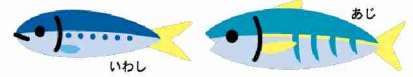


つみれ汁



ひとくちメモ

材料を汁につみ入れるところから「つみれ汁」の名が付けました。給食では、いわしやあじのすり身を使っています。



作り方

- 1 だいこん・にんじんをいちよう切り、ねぎを小口切り、豆腐を角切りにする。
- 2 いわしのすり身・おろししょうが・みそ・酒・片栗粉を混ぜ合わせる。まとまりにくいようなら、片栗粉を足す。
- 3 だし汁を煮立て、2を一口大ずつ汁の中につみ入れる。
- 4 だいこん・にんじんを入れて煮る。
- 5 煮えたら豆腐・わかめ・ねぎを入れ、みそを溶いて入れる。

材料と分量 (4人分)



いわしのすり身	150g
すりおろししょうが	小さじ1
みそ	小さじ1/2
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
木綿豆腐	1/3丁(100g)
だいこん	100g
にんじん	30g
ねぎ	50g
わかめ(乾燥)	小さじ2(1g)
みそ	大さじ2
だし汁	600cc

(顆粒だしでもよい)

一人分の栄養価

エネルギー 115kcal
たんぱく質 9.8g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



ごはん 牛乳
変わりきんぴら
つみれ汁 ごま塩

2022年12月の給食献立より

