

# 月見汁



## ひとくちメモ

月見汁は十五夜の月見だんごにちなんで、9月の給食に取り入れられています。十五夜には、月見だんごを15個重ねてお供えします。だんごの他に、里芋やさつまいも、栗、柿など秋に実るものをお供えします。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)



鶏肉 (小間)	60 g
白玉粉	100 g
水	100 g
にんじん	1/4本(40g)
こまつな	1株(40g)
ねぎ	1/3本(40g)
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
酒	小さじ1
だし汁	600cc

### 一人分の 栄養価

エネルギー 71kcal  
たんぱく質 4.7g  
(八訂食品成分表の値)

### ★だしのとり方★

1. 昆布 (5cm) はさっと拭き、はさみで切りこみを入れ、3カップの水を入れた鍋に30分程度浸す。
2. 十分に水を吸ったところで鍋のふたをせず火にかける。
3. 沸騰直前、鍋の内側に細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。
4. 火を弱め削り節(8g)を入れ、1分ほど加熱する。
5. 火を止め、削り節が沈んだらこす。

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



- 1 昆布・削り節でだしをとる。  
(和風だしの素やだしパックでも可)



- 2 にんじんをせん切り、ねぎを小口切りにする。



- 3 こまつなを下ゆでし、軽く水をしぼり、2cmの長さに切る。



- 4 白玉粉に水を加えてこねる。丸めて、だんごを20個作る。



- 5 鍋に湯を沸かし、沸騰したら白玉だんごを入れて5分ほどゆで、浮いてきたら水にとる。



- 6 だし汁に、にんじんを入れ火にかける。煮立ったら鶏肉を入れて火を弱めアクを取りながら煮る。



- 7 煮えたら塩・しょうゆ・酒を入れ、ねぎ・白玉だんごを入れる。火を止め、こまつなを入れる。



麦ごはん 牛乳  
肉そぼろ ごまじょうゆあえ  
月見汁

2022年9月の給食献立より

