

わかめスープ



ひとくちメモ

給食ではかつお節でとった和風だしを使っていますが中華だしを使っても美味しくできます。

煮えやすい材料を使っていますので、調理時間もかからず簡単に作れます。

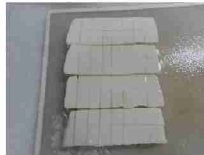
作り方

材料と分量 (4人分)

豆腐	1/3丁
ねぎ	1/2本
えのきたけ	1/2袋
わかめ(生)	15g
(または乾燥わかめ1.5g)	
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/3
だし汁	600cc

一人分の 栄養価

エネルギー 24kcal
たんぱく質 1.9g



1 豆腐は1cmの角切りにする。



2 ねぎは小口切り、えのきたけは根元を切り落とし、2cmの長さに切る。

生わかめはよく水洗いして塩分をとり、2cm位に切る。乾燥わかめを使う場合は水につけてもどす。



3 だし汁に豆腐・えのきたけを入れて、ごま油以外の調味料を入れる。

(だしは顆粒だしでもよい)



4 わかめ・ねぎを入れる。



5 仕上げにごま油を入れる。

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップ(600cc)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。



はいがごはん 牛乳
ビビンバ(肉・野菜)
わかめスープ

2018年3月の給食献立より

