

新献立の紹介～給食ができるまで～

10月14日（水）今宿小学校

さつまい

《使用食材》



鶏肉



油揚げ



さつまいも



ごぼう



だいこん



にんじん



ねぎ



こんにゃく

《材料》1人分

鶏肉	10 g
油揚げ	3 g
さつまいも	15 g
ごぼう	10 g
だいこん	10 g
にんじん	10 g
ねぎ	5 g
こんにゃく	10 g

《調味料》1人分

淡色辛みそ	6.5 g
赤色辛みそ	2 g
削り節・水	110 g

《調理の様子》



だし汁に鶏肉を入れ、アクをとり、にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。



さつまいもを入れ、煮えたら油揚げ、みそ・ねぎを入れ仕上げる。