

# 新献立の紹介～給食ができるまで～

1月13日(水) 南神大寺小学校

## ごま汁

### 《使用食材》



だいこん



にんじん



こまつな



えのきたけ



ごま(白)

《材料》1人分	
だいこん	20g
にんじん	10g
こまつな	8g
えのきたけ	5g
ごま(白)	3g



淡色辛口みそ  
赤色辛口みそ

《調味料》1人分	
淡色辛口みそ	6g
赤色辛口みそ	2g
削り節・水	120g

### 《調理の様子》



削り節でだしを取る。こまつなは切って下ゆでする。  
にんじん・だいこん・えのきたけを切る。



ごまを炒り、切りごまにする。



みそを入れ、こまつなを入れて火を止める。



だし汁に、にんじん・だいこんを入れて煮る。煮えたら  
えのきたけを入れる。ごまをだし汁で溶いて入れる。

