給食レシピ紹介

２０２２年１２月１５日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 川俣シャモそぼろごはんの具 |
| 副菜 | 大根のごまマヨ和え |
| **汁物** | **にらたま汁** |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 水 | １５０ |  |
| にんじん | １０ | いちょう切りにする |
| たまねぎ | ２４ | 半分に切り、５㎜スライスにする |
| じゃがいも | ２４ | さいのめにする |
| 豆腐 | ２４ | さいのめにする |
| 和風だしの素 | ０．４８ |  |
| みそ | １１ |  |
| かたくり粉 | １ | 水溶き用 |
| 川俣シャモになる卵 | ２０ |  |
| にら | １０ | ２㎝くらいにスライスする |

【作り方】

1. 鍋に水を入れ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて煮る。
2. じゃがいもが煮えてきたら、豆腐を入れる。
3. 和風だし、みそを入れ、水溶きかたくり粉を入れたら汁をよくかき混ぜる。
4. 鍋の中心から外側にかけて、円を描くように溶き卵を入れ、ふんわりかき混ぜる。
5. 仕上げに、にらを入れる。

＜ポイント！＞

・給食で使用しているスープなどの卵は、「川俣シャモになる卵」という液卵です。家庭では、普通の卵でよいです。殻つきの卵を割って、よく溶いて使用してください。

「川俣シャモになる卵」は黄身の濃度が濃いため、混ぜるときに若干の水を加えてから使用しています。卵の濃度が濃いと、鍋の中で雲がたなびくような感じに仕上がります。

・今回は、みそ味でしたが、しょうゆ味のスープでもおいしくいただけます。

* 「川俣シャモになる卵」は、道の駅かわまたにて販売されています。