給食レシピ紹介

２０２４年２月１５日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | さばのおろしソースがけ |
| 副菜 | わさびドレッシング和え |
| **汁物** | **だまこ汁** |
| 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 |
| 鶏肉 | 15g | 下味をつける |
| 酒 | 1.2g |  |
| にんじん | 10g | いちょう |
| だいこん | 12g | いちょう |
| 冷凍ごぼう | 10g |  |
| さといも | 10g | 半分スライス |
| しらたき | 12g | ゆでる |
| まいたけ | 3.5g | ほぐす |
| 和風だしの素 | 0.4g |  |
| 薄口しょうゆ | 4.8g |  |
| 濃口醬油 | 2.4g |  |
| みりん | 1.2g |  |
| ごま油 | 0.6g |  |
| 冷凍だまこもち | 30g |  |
| せり | 3.6g | スライス |
| ねぎ | 5g | スライス |

【作り方】

1. 鍋に下味をしておいた鶏肉を入れ炒める。
2. 鍋に水を入れ、にんじん、だいこん、ごぼう、さといも、しらたき、まいたけを入れて煮る。
3. 煮えたら、だまこもちを入れ煮る。
4. やわらかくなったら調味料を入れて味をととのえる。
5. 仕上げにせり、ねぎを入れる。

＜ポイント！＞

・だまこもちが入ることで、もちもちという柔らかい食感と、満腹感が得られボリュームがある汁ものになります。

・うるち米が原料なので、小麦アレルギーのあるお子さんでも食べられます。食欲がない時など、野菜も一緒に入れてスープにして食べるのもいいですね。

・だまこは、熱を通しても固くなったり、崩れたりしないのが特徴です。表面を焼いたのが「きりたんぽ」丸い形で焼かないのが「だまこもち」です。