給食レシピ紹介

２０２２年１１月２１日（月）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | プルコギ |
| 副菜 | ピリ辛和え |
| **汁物** | **帆立とチンゲン菜のスープ** |
| 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 | １６０ |  |
| 帆立貝柱水煮フレーク | ７ | ほぐしておく |
| にんじん | １０ | うすい短冊切りにする |
| たまねぎ | ２４ | 半分に切り、５㎜スライスにする |
| 生しいたけ | １０ | スライスする |
| 豆腐 | ２４ | さいのめにする |
| 中華スープストック | ０．５４ |  |
| 鶏豚湯 | １ |  |
| うすくちしょうゆ | ４．８ |  |
| 白こしょう | ０．０１ |  |
| チンゲン菜 | １２ | １㎝くらいにスライスする |

【作り方】

1. 鍋に水を入れ、帆立貝柱水煮フレーク、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
2. にんじんが煮えてきたら、生しいたけ、豆腐を入れる。
3. 中華スープストック、鶏豚湯、うすくちしょうゆ、白こしょうを入れる。
4. チンゲン菜を入れ、ひと煮立ちさせる。

＜ポイント！＞

・帆立貝柱水煮フレークは、干し貝柱でも代用できます。その際は、水でよく戻して、戻し汁も使用します。

・中華スープストックや鶏豚湯の代わりは、中華だしでも良いです。その際は、一人当たりの塩分量は１.２グラム程度になるよう使用してみてください。

・他に使う食材は、白菜、キャベツ、ねぎ、えのきだけ、溶き卵などを入れてもおいしくいただくことができます。