

給食レシピ紹介

2025年3月3日（月）



主食	ちらし寿司
主菜	れんこんの挟み揚げ
副菜	ごまあえ
汁物	あさりのお吸い物
牛乳	
デザート	ミニひなゼリー

※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	適量	
あさり(むき身)	12	料理酒につけておく
料理酒	1.2	
豆腐	36	さいのめ
にんじん	9	いちょう切りにする
えのき	10	1/3カット ほぐす
和風だしの素	0.5	
薄口しょうゆ	5	
みりん	1.2	
塩	0.1	
白玉麴	2	
冷凍きぬさや	6	
白だし	0.3	

【作り方】

- ① 白玉麴は水につけておく。
- ② あさに酒をふりかける。
- ③ にんじん、えのき、豆腐を切る。
- ④ 鍋に③の野菜を入れて火にかける。
- ⑤ 火が通ったらあさり、豆腐、白玉麴を入れて、調味料を入れる。
- ⑥ きぬさやを入れて完成。

<ポイント！>

- ・あさに酒をかけることで、くさみを抑えることができます。
- ・きぬさやを入れることで、見た目が鮮やかになります。
- ・給食では、和風だしを使用しましたが、かつおぶしでだしをとると、風味がさらによいです。