

▶ 飛鳥汁

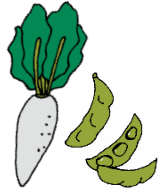


学校給食

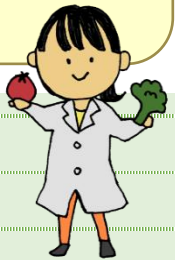
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



飛鳥汁は、奈良の飛鳥地方の郷土料理「飛鳥鍋」がもとになっています。味噌汁に牛乳が入っているのが特徴です。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

A 鶏もも肉	（小間切れ）	10 g
A 白菜	（短冊切り）	15 g
A しめじ	（子房に分ける）	5 g
A 絹ごし豆腐	（さいの目切り）	20 g
A にんじん	（いちょう切り）	10 g
A ジャガイモ	（いちょう切り）	20 g
・ 長ねぎ	（小口切り）	10 g
B 白みそ		7 g
・ 牛乳		15 g
・ 厚削り節		2 g
・ 昆布		0.4 g
・ 水		55cc

【作り方】

- ① 厚削り節と昆布で出汁をとる。
 - ② ①でAの具材を煮てBで調味する。
 - ③ 最後に牛乳と長ねぎを加えて仕上げる。
- ♪ 牛乳を入れたら、ぐつぐつと煮たてないようにしましょう。