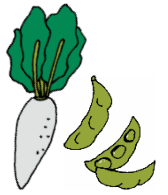


▶ おくずかけ

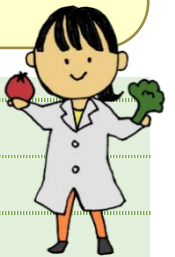


学校給食 栄養展

「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



お彼岸やお盆の時に食べられる、具たくさんの汁物です。給食ではそうめんを使いましたが、地元では、そうめんに似た特産の「白石温麺(うーめん)」が入ります。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ サラダ油		0.5 g
・ ごぼう	(さいの目切り)	8 g
・ にんじん	(さいの目切り)	10 g
・ じゃがいも	(さいの目切り)	20 g
・ 干し椎茸	(戻して薄切り)	0.3 g
・ 油揚げ	(色紙切り)	8 g
・ しらたき	(下茹で)	12 g
・ 鶏こま肉		5 g
・ そうめん	(下茹で)	6 g
・ 白玉ふ		1 g
・ 片栗粉		1 g
A 薄口しょうゆ		2 g
A 塩		0.4 g
A 酒		2 g
・ 厚削り節		3 g
・ 昆布		0.3 g
・ 水		85cc

【作り方】

- ① 厚削り節と昆布で出汁をとる。
- ② しらたき、ごぼうは、それぞれ下茹でをしてあく抜きをする。
- ③ そうめんは2つに折って下茹でをして、冷水でひやしておく。
- ④ 油で、肉、野菜を炒める。
- ⑤ ④にだしを入れて、芋を入れて具材を煮る。
- ⑥ Aの調味料を入れて、⑤のそうめんを入れて仕上げる。