

▷ きりたんぽ

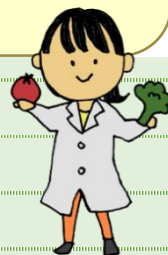


学校給食 栄 養 展

「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



「たんぽ」とは、槍の刃を覆う部分のことで、棒に巻き付けた形が似ていることからそう呼ばれるようになり、さらに、鍋に入れる時に切って入れたことから、「きりたんぽ」という名前がついたそうです。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ きりたんぽ	（斜め小口）	30 g
・ 鶏もも肉	（小間切れ）	10 g
・ せり		5 g
・ 白菜	（短冊切り）	20 g
・ 長ねぎ	（斜め小口）	8 g
・ にんじん	（短冊切り）	8 g
・ ごぼう	（ささがき）	8 g
・ まいたけ	（小房分け）	5 g
・ しらたき白	（5cm幅）	8 g
・ たけのこ水煮	（短冊切り）	4 g
・ 塩		0.3 g
・ 白こしょう		0.01 g
・ しょうゆ		3.5 g
・ 本みりん		1 g
・ 酒		1 g
・ 厚削り節		3 g
・ 水		90cc

【作り方】

- ① きりたんぽは、トースターで10～15分焼き目がつくまで焼く。
- ② 厚削り節で出汁をとる。
- ③ 出汁に鶏肉、しらたき、野菜を順に入れ、煮込む。
- ④ お椀にきりたんぽを入れ、③をかける。