

▶ かんぴょう汁

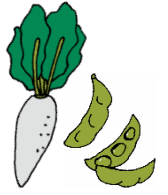


学校給食

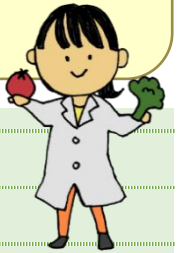
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



かんぴょうは、天日（お日様）や風にあてて干したもので、生の食品にはない味わいや歯ざわりが生まれ、うま味がアップします。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・じゃがいも	（いちょう切り）	30 g
・長ねぎ	（小口切り）	10 g
・小松菜	（1.5cm）	10 g
・玉葱	（薄切り）	30 g
・木綿豆腐	（さいの目切り）	30 g
・かんぴょう	（1 cm角切り）	2.5 g
A 白みそ		4 g
A 赤みそ		4 g
・昆布		0.3 g
・厚削り節		3 g
・水		75cc

【作り方】

- ① 厚削り節と昆布で出汁をとる。
- ② かんぴょうは、塩もみして、水で洗い流す。
- ③ 小松菜は下茹でしておく。
- ④ 出汁でじゃがいも、玉葱、かんぴょうを煮る。
- ⑤ 豆腐を加えAで調味し、小松菜と長ねぎを入れて仕上げる。