

▶ 柳久保すいとん



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!～

**Eating
is Fun!**

柳久保小麦を使った団子と、市内で収穫された野菜をたくさん使った給食でも人気の地場産メニューです。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

A 柳久保小麦	5 g
A 白玉粉	1 0 g
A 水	1 0 g ～ 1 5 g
・ 鶏小間肉	5 g
・ 油揚げ（短冊切り）	5 g
・ ほうれん草（3 cm幅）	1 0 g
・ 人参（いちょう切り）	1 0 g
・ 白菜（3 cm幅）	1 5 g
・ 干し椎茸（戻してスライス）	0.5 g
・ 長ねぎ（小口切り）	1 0 g
B しょうゆ	1. 5 g
B 塩	0. 7 g
B 酒	1 g
・ かつお厚削り節	2 g
・ 水	6 0 cc

【作り方】

- ① 厚削り節で出汁をとる。
- ② A の材料で団子の生地を作る。水は少しずつ加え、生地をひとまとまりにする。
- ③ 油揚げは油抜きをする。ほうれん草は下茹でをしておく。
- ④ 出汁で鶏肉、人参、干し椎茸、白菜を煮込む。
- ⑤ ④に②でできたすいとん生地をちぎりながら入れ煮込む。
- ⑥ すいとんに火が通ったら、B の調味料で味を整え、長ねぎ、油揚げ、ほうれん草を入れて仕上げる。