

作ってみませんか？
ふくやまの学校給食



4月 福山市立〇〇小学校

若竹汁

材料（4人分）		作り方	
豆腐(さいの目切り)	1/3丁	①だし昆布と削り節でだしをとる。 ②だし汁ににんじん、たけのこを加えて煮る。 ③豆腐、えのきだけを入れ、火が通ったら、Aで味を調える。 ④わかめ、ねぎを入れて仕上げる。	
干しわかめ(水で戻す)	3g		
にんじん(いちょう切り)	40g		
たけのこ・水煮(うす切り)	80g		
えのきだけ(ざく切り)	40g	☆だしの取り方☆ ①水にだし昆布をつけ、30分～1時間おいてから中火にかける。 ②沸騰直前に昆布をひき上げる。 ③削り節を加え、沸騰したらすぐに火をとめ、削り節が沈むまで待つ。 ④キッチンペーパーやふきんでこす。	
ねぎ(小口切り)	2本		
しょうゆ	A		小さじ2
薄口しょうゆ			小さじ2
だし昆布	10cm角		1枚
削り節	4g		
水	2カップ		

ひとこと Memo

昆布とかつお節の混合だしをとることで、食材本来のおいしさがさらに引き立ちます。

学校給食では、昆布やかつお節、煮干しから、だしをとっています。



【1人分の栄養価】

エネルギー	39kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	1.3g
食塩相当量	0.9g

