

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★たまごときのこのすまし汁★



平成30年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

秋の味覚「きのこ」を使ったすまし汁です。彩りきれいに考えてくれました。えのきたけは、さっと加熱するとしゃきしゃきした歯ごたえに、じっくりと加熱するとトロリとした食感になります。調理方法で変わる食材の食感を楽しんでください。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
鶏肉 もも 小間	80		
にんじん	40	4cm	いちょう切り
えのきたけ	40	1/2 袋	3~4cm に切る
ほうれんそう	80	1/2 束	ゆでて、3~4cm に切る
卵	60	1 個	溶いておく
かつお節	10		分量の水で出汁とり (和風だしのときは4g)
薄口しょうゆ	8	小さじ1 強	
酒	4	小さじ1	
塩	4.4	小さじ1	
片栗粉	4	小さじ1	水で溶いておく
水	100	1/2 カップ	(水溶き片栗粉)
水	600	3カップ	

〈作り方〉

- ① 出汁に、鶏肉を入れて火を通す。
- ② にんじんを入れて、柔らかくなるまで火を通し、薄口しょうゆ、酒、塩を入れる。
- ③ えのきたけ、ほうれんそうを入れて、味をととのえてから、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 卵を流し入れ、完成！

給食に登場する「きのこ」の仲間たち

「きのこ」は、秋になると給食でもよく登場する食材ですね。みなさんは、料理に使われている「きのこ」の名前、知っていますか？確認してみましょう！

			
しいたけ	まいたけ	しめじ	えのきたけ