

学校給食のおすすめレシピ(令和3年度)

5月7日(金)の献立

ピースご飯 牛乳 竹輪のお茶の葉揚げ
浅漬け風サラダ 若竹汁

5月1日「八十八夜」にちなんで煎茶と抹茶をまぶしたお茶の葉揚げです。香りが良く、ごはんもすすみます！



春が旬の「わかめ」と「たけのこ」が入った若竹汁です。

こちらも今が旬のグリーンピースを使ったご飯です。出汁昆布も一緒に入れて炊いているので、うま味が感じられます。

若竹汁

《 材料 5人分 》

(材料/切り方)	(正味重量)	(切り方等)
絹ごし豆腐	100g	さいの目
乾燥わかめ(カット)	2g	
ゆでたけのこ	80g	短冊(穂先はくし切り)
人参	35g	千切り
えのき茸	45g	1/2長さ
三つ葉	15g	3センチ長さ
こいくちしょうゆ	6g	小さじ1
うすくちしょうゆ	6g	小さじ1
塩	2.5g	小さじ1/2
みりん	3g	小さじ1/2
かつお節	12g	1カップ程度
出し昆布	6g	5センチ角×2枚
水	800ml	4カップ

《 作り方 》

- だしをとる。
なべに分量の水と出し昆布を入れ、30分おく。
中火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。
その後、沸騰させてすぐかつお節を入れ、弱火にして1分たったら火を止める。
かつお節が沈んでから、ザルに布巾をしいて濾す。
- 乾燥わかめは水で戻し、ザルにあげておく。
- なべに①のだしを600ml(3カップ)入れ、中火にかける。人参・たけのこ・えのき茸を入れ、火が通ったら豆腐・わかめも加え、調味料で味を調える。
- 最後に三つ葉を加えたらできあがり。

給食では、かつお節と昆布で本格的な出汁をとっています。ご家庭では、顆粒だしを活用してもOKです！