けんちん汁

廿日市学校給食センター

献立名

ごはん
さばの照り焼き
柿なます
けんちん汁
牛乳

❊ 減塩のポイント

ごま油が香る具だくさんの汁物です。片栗粉でとろみをつけることで冷めにくく、温かいまま食べることができるので、冬の寒い時期にもぴったりです。（1人当たり塩分0.7g）

■ 材料（４人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

ごぼう（ささがき）	７０ｇ
板こんにゃく（短冊切り）	４０ｇ
しめじ（小房に分ける）	３０ｇ
人参（いちょう切り）	５０ｇ
木綿豆腐（さいの目切り）	１２０ｇ
葉ねぎ（小口切り）	２０ｇ
みりん	小さじ１
塩	小さじ１／４
しょうゆ	大さじ１／２
片栗粉	小さじ２
ごま油	適量
煮干し	１．６ｇ
だし昆布	２．４ｇ
酒	小さじ１
水	５００ml

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

① 煮干し・昆布・酒・水でだしをとる。
② ごぼう・人参を入れ、あくをとりながら煮る。
③ しめじ・こんにゃくを入れる。
④ みりん・塩・しょうゆを入れ、豆腐を入れる。
⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑥ ねぎを入れ、ごま油を入れて仕上げる。