



塩こうじでうま味アップ!

# 給食レシピ紹介

大手町小学校 栄養教諭

『塩こうじのっぺい汁』(R5年4月21日の献立より) \*のっぺいは上越の郷土料理です。

材 料	約5人分
にんじん(いちょう切り)	50g
じゃがいも(いちょう切り)	150g
ちくわ(輪切り)	25g
こんにゃく(色紙切り)	75g
厚揚げ(色紙切り)	100g
干しいたけ(戻して薄切り)	3g
お好みのだし汁	お椀 5杯分

<調味料> 5人分

みりん 小さじ1、酒 小さじ1、塩こうじ 15g

しょうゆ 小さじ1、塩 ひとつまみ、片栗粉 小さじ2

<作り方>

## ① 材料を切る

にんじん、じゃがいも、ちくわを切る。厚揚げとこんにゃくは、それぞれお湯でサッとゆでて、切る。干しいたけは戻してから、切る。

## ② 材料を煮る

かつお節、または顆粒だしなど、お好みのだし汁を作る。固い食材(にんじん、じゃがいも)から煮る。

## ③ 味付けする

じゃがいもが煮えたら、調味料を加える。塩で味をととのえる。水溶き片栗粉でとろみをつけて、出来上がり。

※1人分で塩分0.8gです。枝豆、絹さやなど入れると彩りが良くなります。

※給食は少しの調味料で味がつくので、調味料は調整しましょう。

