

湯葉の澄まし汁



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 冷凍カット湯葉	6		①Aでだしをとった中に、しいたけ・にんじんを入れ煮る。
* 干しいたけ	0.3	戻して千切り	②①が沸騰したら、かまぼこを入れる。
* やさしい海のかまぼこ	7	短冊切り	③②に冷凍カット湯葉を入れ加熱しながら煮る。
にんじん	3	短冊切り	(湯葉は、無理にほぐそうとせず、加熱しながら
ねぎ	10	斜め薄切り	ゆっくりほぐす)
青菜	7	2cmに切り茹でる	④最後にねぎ・青菜・Bを加え、最後に味を調える。
水	A 120		
* かつお節花けずり	A 2		
* だし昆布カット	A 0.5		
* 塩	B 0.6		
* しょうゆ	B 0.5		
* 酒	B 0.5		
* みりん	B 0.3		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
52	5.8	1.8	0.9	32	14	0.9	0.2	42	0.04	0.04	4	0.8