

献立名 すいとん(おから入り)



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
*小麦粉 薄力粉	A 5		①Aを合わせ練っておく。
*乾燥おから	A 1		②通常の方法でだしをとる。
水	A 15		③釜に鶏肉を入れ、ひたひた位の水を加え
鶏肉 もも 小間	10		さばいたら点火。あくがよってきたらとる。
*油揚げ	3	汁用に切り油抜き	④干椎茸(戻し汁もだし汁に加える)、だいこん、
*なると	5	薄切	にんじんも加える。
だいこん	16	0.3cmいちよう切	⑤だし汁を加えあくを取りながら野菜を煮る。
にんじん	10	0.3cmいちよう切	⑥油揚げとなるとを加える。
小松菜	8	2cmカット	⑦全体が緩やかに沸騰している状態ですいとんを
*干椎茸	0.6	もどして薄切	一口大にしながら入れていく。途中かき混ぜないと
*イナシヨクがるぶる寒天	0.35		すいとん同士がくっついてしまうので注意。
*だし昆布/削り節	0.4/4		⑧調味料を入れ味を整えたら小松菜を加えひと煮立ち
*料理酒/みりん	1.6/0.7		させて仕上げる。
*塩/*しょうゆ	0.5/1.8		
水	140		

*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
84	6.8	3.0	1.0	97	22	1.1	0.7	97	0.05	0.08	6	1.8