



# 横浜市立下郷小学校の給食



## ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.4
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

## 給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



機械や包丁を使い、材料を切ります



ひじきごはんの具を作ります



きびなごフライを揚げます



みそ汁を作ります

クラスごとのワゴンに給食をセットします

