



横浜市立城郷小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
魚のカレー揚げ
呉汁



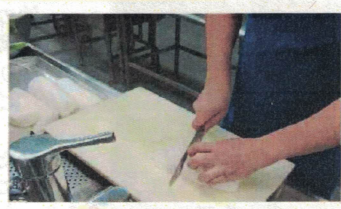
呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmちょう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmちょう	5
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

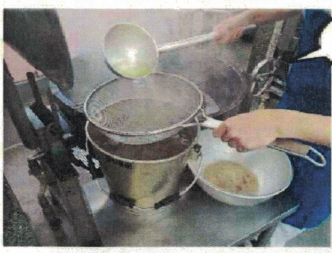
- 1 だいずを別容器に開ける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



だいずをミキサーですりつぶします

スマルトにでんぷん・米粉をまぶして揚げます



削り節でだしをとります

呉汁を作ります



ひじきごはんの具を作ります

