

だしをきかせてうま味たっぷり

全国学校
給食甲子園



第19回全国学校給食甲子園
優秀賞受賞レシピ

塩こうじかきたま汁

《4人分》

＜材料＞

かつおだし（水または湯 500ml とかつお節 5g）

さつまいも（皮付き） 50g

にんじん（皮付き） 50g

油揚げ 1/3枚

ぶなしめじ 50g

ねぎ 1/3本

小松菜 100g

塩麴 小さじ2

しょうゆ 小さじ2

水溶き片栗粉（片栗粉小さじ1と水小さじ2）

鶏卵（Sサイズ） 2個



＜作り方＞

① だし汁を作る。

鍋に水または湯を入れ、加熱する。沸騰したら、かつお節を入れ、火を止めて2分置く。ざるでかつお節をこす。

② さつまいもは1cm角切り、にんじんはいちょう切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切り、ぶなしめじは小房に分ける。小松菜は食べやすい大きさに切る。鶏卵は溶きほぐしておく。

③ ①にさつまいも、にんじんを入れ煮る。火が通ったら、油揚げ、ぶなしめじ、ねぎ、小松菜を順に加える。沸騰後、2分ほど加熱する。塩麴としょうゆを加える。

④ 一度火を止めて水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。

⑤ 再び加熱し、沸騰したら、溶き卵を少しずつ加えて火が通ったら出来上がり。

★★★ポイント★★★

★お好みの野菜を入れてください。

★だしのうま味を生かした薄味でもおいしく食べられる具だくさんの汁物です。