

学校給食レシピ(自校方式校)

鰹みそ

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
鰹焼きなまり節	10	40	①鰹焼きなまり節は、ほぐして酒をふっておく。 ②ごぼう・にんじんは5mmくらいのみじん切り、にらは1cmの 長さに切る。 ③茶うけみそ・麦みそはみりん・水で溶いておく。 ④サラダ油を熱して、ごぼう・にんじんを炒め、 火が通ったら①を加え、更に炒め、三温糖を入れる。 ⑤④に白ごま・八割ピーナッツを加え、③を加えて焦がさないように よく混ぜる。味を整え、にらを加えて仕上げる。
酒	2	大さじ1/2	
ごぼう	6	24	
にんじん	3	12	
サラダ油	0.8	小さじ1弱	
おろししょうが	0.4	1.6	
八割ピーナッツ	3	12	
白ごま	1	4	
にら	5	20	
三温糖	3.8	大さじ2弱	
みりん	2.1	大さじ1/2	
茶うけみそ	7	28	
麦みそ	5	20	
水	1.5	6	
1人分の栄養価			

※材料1人分は、小学校児童(8歳~9歳)の1人当たりの正味量

献立組み合わせ

- 牛乳
- ごはん
- 地鶏の煮込み
- 鰹みそ



《献立提供:川上小学校》