



『さつまい』



●材料	分量 (5人分)
鶏肉	60g
油揚げ	15g
さつまいも	90g
にんじん	25g
だいこん	75g
えのきたけ	40g
ねぎ	15g
みそ	50g (大さじ3)
だし昆布	5g
かつお節	10g
水 (目安)	500g

●作り方

1. 油揚げは短冊、さつまいもと人参、大根は、いちよう切りにする。えのきたけは半分に切り、葱は小口切りにする。
2. かつお節と昆布でだしをとる。
3. 2で取っただしで具材を煮る。
4. 具材に火が通ったら、火を止めて味噌をとく。

●ポイント

みそを沸騰させすぎると、香りが飛んでしまうので、気を付けましょう。

●学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・おからの煮もの
- ・さつまい
- ・納豆
- ・牛乳



すがたをかえる大豆献立

3年生の国語では、大豆や大豆から作られる食品が出てきます。



水巻町学校給食レシピ