



『ゆばのすまし汁』



●5人分

乾燥ゆば	5g
豆腐	150g
人参	35g
わかめ	5g
水菜	30g
えのきたけ	60g
濃口醤油	5g (小さじ1)
淡口醤油	7.5g (大さじ1/2)
沖縄の塩	2g (小さじ1/3)
かつお節	10g

●作り方

1. だしをとる。
2. ゆばは、ぬるま湯でもどす。
3. 豆腐は、1.5 cm角、人参は短冊、わかめは一口大、水菜とえのきたけは2 cmにきる。
4. 1で2・3を煮て、調味料で味を整える。

●学校給食献立例



- ・うめちりごはん
- ・くじらのあげ煮
- ・ゆばのすまし汁
- ・ぶどうゼリー
- ・牛乳



地方味めぐり『近畿地方』の献立を給食で実施しました。



水巻町学校給食レシピ