



かみなり汁



豆腐を炒めるときの、バリバリという音が雷のようなので、かみなり汁という名前がついたそうですよ！

★ポイント★

豆腐を炒めるときは、形が残るように混ぜすぎないようにするのがコツです！

【材料】 5人分

鶏小間肉	75g
木綿豆腐	75g
さといも（一口大に切る）	50g
人参（いちょう切り）	50g
大根（いちょう切り）	75g
ごぼう（ささがき）	25g
こんにゃく（色紙切り）	50g
ねぎ（小口切り）	40g
乾燥かんぴょう （戻して一口大に切る）	5g
しょうゆ	1g（小さじ1/6）
味噌	36g（大さじ2）
サラダ油	1.5g（小さじ1/3）
だしの素	1.5g（小さじ1/2）
一味唐辛子	少々
水	480g

【作り方】

- ①豆腐を大きめにちぎり、キッチンペーパーにのせて水気をきります。
※給食では量が多いので、ざるにあけて水切りします。
- ②野菜を切ります。
- ③鍋に油と豆腐を入れて炒めます。
※油はねに注意！
- ④豆腐をしっかり炒めたら鶏肉・ごぼう・こんにゃくをいれてさらに炒めます。
- ⑤一度火を消し、水とだし、野菜をいれて火にかけ、煮立ったらアクを取り、野菜がやわらかくなるまで10分～15分煮ます。
- ⑥具に火が通ったら、しょうゆ・味噌で味をつけ、仕上げに一味唐辛子を入れます。

【給食の献立例】

- ・ごはん ・牛乳
- ・さばの味噌煮
- ・切昆布とじゃがいもの炒め煮
- ・かみなり汁

