



学校給食レシピ



湯葉入りすまし汁

材料（4人分）

	・ 湯葉（干し）	4g
	・ 玉ねぎ	中 1/2 個
	・ 大根	中 1/8 本
	・ にんじん	1/4 本
	・ かまぼこ	35g
	・ 葉ねぎ	10g
A	・ 濃口しょうゆ	小さじ 2 弱
	・ 薄口しょうゆ	小さじ 1 弱
	・ 食塩	ひとつまみ
だし	・ 煮干し	8g
	・ かつお節	8g
	・ 水	600ml

作り方

- ① 煮干しとかつお節でだしをとる。
- ② 材料を切る。  
玉ねぎ…スライス 大根・にんじん…いちょう切り  
葉ねぎ…小口切り  
かまぼこ…スライス（型抜きでお好みの形にしてもよい）  
湯葉…カットされていない場合は食べやすい大きさより  
少し小さめに切る
- ③ ①に大根、にんじん、玉ねぎを加えて煮る。
- ④ かまぼこ、湯葉を加える。
- ⑤ Aを加えて味をととのえ、最後に葉ねぎを散らしたら完成。