給食のレシピをご家庭で！！

春の味覚をいただこう！

2020/5/19

若竹汁

材料（３～４人分）		切り方や準備
たまねぎ	１／２ 個	3ミリのスライス
たけのこ水煮	80 g	短冊切り
にんじん	１／３ 本	せん切り
中ねぎ	15 g	小口切り
干しわかめ	２ g	もどしておく
しょうゆ	小さじ １	
清酒	小さじ １	
食塩	２ g	
だし汁	500 g	※削り節がおすすめ

調 理 方 法

① 削り節でおいしい出汁をとる。
② だし汁に、たまねぎ、たけのこ、にんじんを入れて煮る。
③ 調味する。
④ わかめ、ねぎを加えて、味を調える。

※ おいしい出汁をとると、塩分をおさえてもおいしく食べられます！

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。