



貝塚市 学校給食 メニュー



◇もずくのすまし汁◇

〈1人分の材料〉

生もずく	20 g
豆腐	30 g
卵	20 g
かまぼこ	10 g
えのきたけ	5 g
青ねぎ	4 g
淡口醤油	4 g
酒	1 g
塩	少々
削り節	3 g
水	120 cc

〈作り方〉

- ① もずくは洗って3 cmに切る。豆腐はさいの目切り、かまぼこはいちょう切り、えのきたけは石づきを落として半分に切る。青ねぎは小口切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ② 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③ だし汁に、かまぼこ、豆腐、えのきたけを入れて煮る。
- ④ 淡口醤油、酒、塩で味を調え、もずくを加える。
- ⑤ 卵と青ねぎを入れて仕上げる。

給食で人気メニューのひとつです。もずくと出しのうま味がよく合います。

