

栄養たっぷりの 干しいたけ を
おいしく いただきます！

高野豆腐と野菜のたき合わせ

材料

(中学生 1食分)

A	高野豆腐 (角切)	22.5 g	鶏肉	37.5 g
	さとう	3.6 g	にんじん	24 g
	うすくちしょうゆ	9 g	干しいたけ	1.5 g
	けずりぶし	1.5 g	さとう	1.5 g
			うすくちしょうゆ	3.7 g

作り方

- A { けずりぶしでだしをとる
高野豆腐は微温湯でもどし、水洗いした後、
定量のだし汁 (1人当り 52.5 cc) ・ さとう ・ しょうゆで 煮汁を作り、
煮ふくめる。

1. 干しいたけ

ビタミンD、
カルシウムの
吸収を促し
骨の成長を
助けます

水でもどす
いちよう切り



・ にんじん
いちよう切り



2

しいたけのもどし汁 (1人当り 22.5 cc)
さとう、しょうゆで煮汁を作り、
煮立てば、鶏肉を煮、
肉の色が変われば、
にんじん、しいたけの順に加えて
煮る。

ほとんどやわらかくなれば
A を加えて 煮ふくめて
仕上げる。

うま味
成分

昆布



カツオ節



干しいたけ



グルタミン酸

イノシン酸

グアニル酸

うま味の相乗効果

ジャキジャキ !!

さっぱり!

ごま酢煮

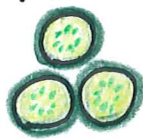
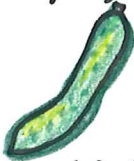
材料 (中学生 1食分)

・ かまぼこ 7.5 g
・ にんじん 7.5 g
・ キャベツ 73.5 g
・ きゅうり 15 g

・ すりごま 3 g
・ さとう 0.9 g
・ うすくちしょうゆ 4.5 g
・ 米酢 1.9 g

作り方

1. きゅうり 輪切り



・ キャベツ

せん切り



・ にんじん

せん切り



・ すりごま

さっと炒る

・ かまぼこ たんざく切り

2. にんじん、キャベツを蒸す。

水 (1人当り 7.5 cc)

さとう、しょうゆを煮立て、

かまぼこを煮、

蒸したにんじん・キャベツと

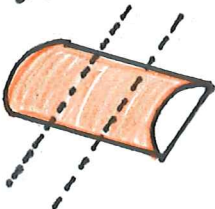
きゅうり、酢を加えて、

火を通し、

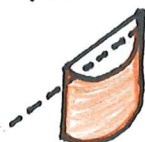
最後に すりごまを
加えて 仕上げる。

< かまぼこの切り方 >

① 1枚を3分の1に切る



② ①をたて厚さを
半分にする



③ たんざくになるよう
にうすく切る

