



味噌けんちん汁

＜味噌(みそ)について＞

味噌は、大豆と麴、食塩を混ぜ合わせて発酵熟成させた食品です。発酵の過程でアミノ酸やビタミン類などの栄養成分が多く生成されています。

日本で昔から食べられている伝統的な食品です。



実際の給食で提供されたときの盛り付けです

材 料 (1人分) (小学校の分量です)		作 り 方
鶏モモ小間肉	6 g	① ごぼうは半月切り、人参、大根はいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。えのき茸は1/2の長さに切る。 ② コンニャクは色紙切りにし下茹でする。 ③ 干し椎茸は分量外の水で戻しておき、スライスする。(戻し汁も使う) ④ ☆印の材料でだしをとる。 ⑤ 鍋にゴマ油を熱し、ごぼう、鶏肉、人参、大根、コンニャクの順で炒めていく。 ⑥ だし汁と干し椎茸の戻し汁(合せて95g)を加え、沸騰したらえのき茸と干し椎茸を入れて弱火で煮る。野菜が煮えたら、豆腐と長ねぎも入れる。 ⑦ 最後に、味噌を加えて火を止める。
ごぼう	8 g	
人参	8 g	
大根	12 g	
コンニャク	6 g	
えのき茸	6 g	
干し椎茸	0.8 g	
豆腐	15 g	
長ねぎ	6 g	
ゴマ油	0.8 g	
☆水	95 g	
☆だし用かつおぶし	2.5 g	
味噌	6 g	

調理のポイント！

香りが抜けるので、味噌を入れたら沸騰させないようにしましょう。