

作ってみよう！ ☆給食レシピ☆

## ■じゃがもち汁■



### <材料> 4人分

○じゃがいも	……大きめ1個	○片栗粉	……大さじ3
○大根	……厚さ2cm	○にんじん	……1/6本
○しめじ	……1/3パック	○小松菜	……1株
●だし汁	……550cc	●しょうゆ	……大さじ1.
●酒	……小さじ2	●みりん	……小さじ1
●塩	……少々		

だしは、食べ物のうまみが溶け込んだ汁のことで、だしがしっかりときいていると、薄味でもおいしく味わうことができます。かつおぶしやこんぶ、煮干しなどからとるのが一般的ですが、ほかにもいろいろな食材からだしはとれます。時間のある休日などに、ゆっくりだしをとって料理に使用してみてもいいのではないでしょうか。

<作り方> まずは作り方をよく読んで しっかり手を洗って作りましょう

1. じゃがいもは皮をむき、蒸すかレンジにかけるなどしてやわらかくする。つぶして片栗粉を少しずつ加えて、耳たぶくらいの硬さにする。団子状に丸めて沸騰したお湯に入れ、浮き上がってきたら冷水にとっておく。
2. 大根とにんじんはいちょう切り、小松菜は2cm幅に切る。しめじは石づきを切り落としほぐしておく。
3. だし汁に大根とにんじんを入れ煮る。しめじも加えて1のじゃがいももちを入れる。
4. ●の調味料で味付けし、小松菜を入れてひと煮する。

※市販の粉末だしは塩分が含まれていることがあるので、最後の塩は加減して入れてください。

### ～栄養士のひとこと～

給食では、かつおぶしでだしをとっています。

おいしい新じゃがが手に入ったら、多めにゆでるか蒸すかしてマッシュし、この汁に、ポテトサラダに、コロッケに、ポテトグラタンに、など使いまわすと楽ですし、次はどのような料理に変身させようか考えるのが楽しいですよ。じゃがいももちは、丸めるのをお子さんに手伝ってもらおうとよいですね。

※材料の分量・加熱時間などは目安です。また、給食のレシピを家庭で作りやすいものに多少変更しています。