

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、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はいかがでしょうか。

＜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。