

# 学校給食レシピ

## 鶏つくねのけんちん汁

かつおと昆布のだし汁（出来上がり 450ml の分量）

材料：水 600ml

だし昆布 5g （約 5cm × 10cm の大きさ）

削り節 10g （こす手間を省くためお茶パックに入れてもOK）

- ①鍋に 600ml の水と昆布を入れて 30 分浸ける。
- ②弱火にかける、気泡が出てきたら昆布を取り出し削り節を加える。
- ③あくを取り、鍋の周りが沸騰し始めたら火を消す。
- ④削り節が鍋の底に沈むまで待って、こしたら出来上がり♪

### <献立・調理のポイント>

★給食では昆布とかつおからだしを取ります。  
ご家庭ではだしをとられてもいいですし、  
顆粒だしを使い時短で作られてもいいと  
思います。根菜たっぷり食べ応えのある  
一品です♪



### <材料> (小学生の量)

| 食材     | 1人分量  | 作りやすい分量（4人分）        | 切り方等                                           |
|--------|-------|---------------------|------------------------------------------------|
| つくね    | 2個    | 8個                  |                                                |
| だいこん   | 20g   | 80g（3cm）            | いちょう切り                                         |
| にんじん   | 10g   | 40g（4cm）            | いちょう切り                                         |
| ごぼう    | 5g    | 20g（4cm）（カットごぼうOK）  | 斜め切り                                           |
| じゃがいも  | 15g   | 60g（1/2個）           | いちょう切り                                         |
| とうふ    | 20g   | 80g（小パック1/2）        | 食べやすい大きさ                                       |
| 青ねぎ    | 5g    | 20g（細ねぎ3本）（カットねぎOK） | 小口切り                                           |
| 削り節    | 2.5g  | 10g                 | 給食センターではだしをとっていますが、<br>本だし(小さじ3/4)+水450ml でもOK |
| だし昆布   | 1.5g  | 5g（5cm×10cm）        |                                                |
| 薄口しょうゆ | 3g    | 12g（小さじ2）           |                                                |
| 塩      | 少々    | 少々                  |                                                |
| みりん    |       | 味を見て足りなかったら少し入れる    |                                                |
| 水      | 100ml | 450ml               |                                                |

### <作り方>

1. 材料は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだしを作り、だいこん・にんじん・ごぼうを入れて煮る。  
アクが出てきたらすくって取る。
3. だいこん・にんじんが柔らかくなってきたらじゃがいも・つくね・とうふを入れる。
4. じゃがいもが柔らかくなったら調味料を入れて味見をする。
5. 最後に青ねぎを入れて出来上がり♪