

給食メニュー紹介



給食だより

1月の献立の中から「七草入りかきたま汁」を紹介します。給食では、七草のうち、かぶとせりを入れて作ります。ご家庭では、お好みの七草を入れて作ってみてください。

【七草入りかきたま汁】

材料（4人分）

- | | |
|---------|----------|
| ・米 | ・・・20g |
| ・にんじん | ・・・30g |
| ・かぶ | ・・・60g |
| ・かぶの葉 | ・・・10g |
| ・せり | ・・・10g |
| ・かまぼこ | ・・・30g |
| ・たまご | ・・・2個 |
| ・だし汁 | ・・・600ml |
| ・薄口しょうゆ | ・・・8g |
| ・塩 | ・・・少々 |

おいしく作るポイント

お米を入れると、汁にとろみがつきます。
お米に火が通ったか確認して味付けをしましょう！

☆ 作り方 ☆

- ①だし汁に洗った米、にんじん、かぶを入れて煮る。
- ②米に火が通ったら、かまぼこ、かぶの葉を入れ、薄口しょうゆ、塩で味をつける。
- ③溶き卵を入れ、せりを加える。

七草がゆにはいっているものは？



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すすな
(かぶ)



すすしろ
(大根)