

かみなり汁

学校給食献立から
人気のメニュー（年間）



材料（5人分）



かみなり汁 牛乳 ごはん スタミナ焼肉 どうもろこし

- 豚もも肉 100g 食べやすい大きさ
- 豆腐 180g (2/3 丁) 食べやすい大きさ
- にんじん 40g (中 1/2 本) せん切り
- 玉ねぎ 100g (中 1/2 個) スライス
- 長ねぎ 15g (6cm) 小口切り
- 卵 60g (1 個) 割りほぐし
- ゴマ油 6g (大さじ 1/2)
- しょうゆ 48g (大さじ 2.5)
- 塩 3g (小さじ 1/2)
- 片栗粉 1g (小さじ 1/3)
- だし汁 700cc (3.5 カップ)

作り方

1. 鍋にゴマ油を熱し豚肉を炒め、豆腐、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
2. ひたひたになるくらいに水を加えて熱し、アクをとる。
3. だし汁、しょうゆを加えて一煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
4. 卵を流し入れて、長ねぎ、少々ゴマ油、塩を加えて仕上げる。

一言 コメント

豆腐を油で炒める音が、雷鳴に似ていることから
かみなり汁と呼ばれています。
給食では鰹節でだしをとっています。

【学校給食センター栄養士】