今日はきのこの日！！

～給食のレシピ集♪～

「きのこスープ」







１０月に天然のきのこが多くとれることから、今日はきのこの日とされています。さて、きのこスープにはどのきのこが入っているでしょうか？探して献立表で答え合わせをしてみてね♪





きのこは水洗いをすると、食感や風味が落ちる他、ビタミンB1やB2、カリウムは水溶性のため、流れ出てしまいます。できるだけ洗わずに調理することがおすすめです！！





～本日の献立～
・牛乳
・ごはん
・にら豚キムチ丼
・きのこスープ

（材料）～４人分～

・水	５５０ml
・ベーコン	３０ｇ
・なめこ	４０ｇ（大さじ３．４杯）
・えのき	４０ｇ（１/３袋）
・はくさい	６０ｇ（茶碗１杯分）
・中華だし	３ｇ（小さじ１杯弱）
・酒	２ｇ（小さじ１/２杯弱）
・食塩	１．５ｇ（小さじ１/４杯）
・うす口醤油	１２ｇ（小さじ１杯強）
・豆腐	１２０ｇ（１/３パック）
・片栗粉	５ｇ（小さじ２杯）

（作り方）

① 水にベーコンを入れる。
② 水が沸いてきたら、なめこ、えのき、はくさいを入れる。
③ 火が通ったら中華だし、酒、食塩、醤油で調味する。
④ 豆腐を入れる。
⑤ 水で溶いた片栗粉を入れて完成♪

エネルギー：80kcal　たんぱく質：4．5g
食塩相当量：1．4g

玖珠町学校給食センター