



～いわき市 学校給食献立紹介～

豆腐のとろみ汁



一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー72kcal/たんぱく質 4.4g/塩分 1.0g

寒い季節に「豆腐のとろみ汁」



小学校3年生の国語科で学習する『すがたをかえる大豆』の一節には、「大豆はいろいろなすがたで食べられています。ほかの作物にくらべて、こんなに多く食べ方がくふうされてきたのは、大豆が味もよく、畑の肉といわれるくらいたくさんのおいしさをふくんでいるからです。」とあります。

学校給食でも大豆製品を使った料理がたくさん登場しています。とくに、豆腐のとろみ汁は寒い季節におすすめの汁物です。

材料(4人分)

- 大根 中 3 cm
- 里芋 3 個
- しめじ 1/2 株
- 豆腐 1/2 丁
- 長ねぎ 1/2 本
- 塩 小さじ 1/2
- しょうゆ 大さじ 1
- 片栗粉 大さじ 1/2
- だし汁 500ml

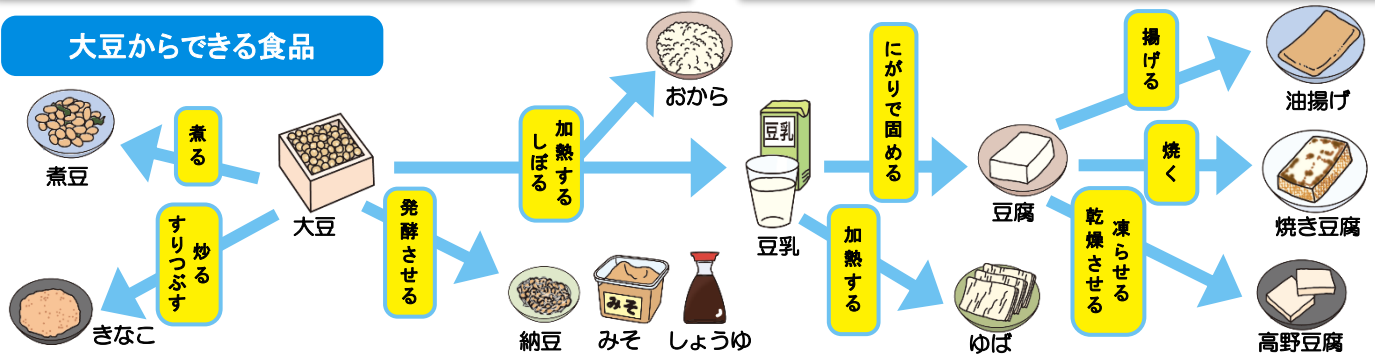
作り方

- 1 大根はいちょう切り、里芋は厚めのいちょう切り、しめじは石づきを取ってほぐし、豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にだし汁・大根・里芋を入れ、あくを取りながら煮る。
- 3 具材に火が通ったらしめじ・豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら塩・しょうゆを入れる。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつけ、長ねぎを入れて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。

作り方・材料等は好みに調節してください。

大豆からできる食品



【献立例】

雑穀ごはん/牛乳/さんまのねぎ塩あんかけ/
ひじきの油炒め/豆腐のとろみ汁

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー667kcal/たんぱく質 25.2g /塩分 2.0g