

給食メニューを

作ってみよう！



セ タ 汁

材料（1人分）

糸かまぼこ	5 g
干しいたけ	0.4 g
にんじん	7 g
たまねぎ	10 g
とうがん	30 g
ビーフン	6 g
おくら	4 g
かつおだし	1 g
だし昆布	1 g
いりこだし	0.45 g
みりん	0.4 g
うすくちしょうゆ	4 g
水	91.75 g



作り方

- ① 鍋に水・かつおだし・昆布を浸水する。
にんじん・たまねぎは細いちょう切り、冬瓜は乱切り、おくらはお口切り、干しいたけは戻してせん切りにする。糸かまぼこはほぐしておく。
- ② だし汁にしいたけ・しいたけの戻し汁を入れる。
- ③ にんじん・たまねぎ・かまぼこ・冬瓜を加える。
- ④ 味付けをする。
- ⑤ ビーフン・おくらを加える。



※オクラを星形、ビーフン（そうめん）を天の川に見立てたセタ汁です。夏が旬の冬瓜も入っています。