



No.94 2026. 2



給食メニューを 作ってみよう！



すまし汁

材料（1人分）

だいこん	20 g
にんじん	5 g
はくさい	30 g
しめじ	5 g
青ねぎ	3 g
手まりふ	1 g
塩	0. 05 g
みりん	0. 43 g
うす口しょうゆ	3. 3 g
かつおだし	0. 6 g
だし昆布	0. 5 g
いりこだし	0. 45 g
水	90. 81 g

作り方

- 鍋に水・かつおだし・昆布を浸水する。
だいこん・にんじんは細いいちょう切り、はくさいはせん切り、しめじは石づきを取り小房に分けて食べやすい大きさに、ねぎは小口に切る。
- だし汁にだいこん・にんじん・しめじを入れる。
- はくさいを加える。
- 味付けをする。
- 手まりふ・ねぎを加える。



※だしを取った後のかつおだし・だし昆布に、砂糖・濃口しょうゆで、「手作りふりかけ」ができますよ。

