



献立紹介 『 トマトのすまし汁 』（令和7年11月20日給食）

< 材料 4人分 >

〔 水……………800CC
 だし粉パック…8g×2パック
 にんじん…………中1/6本(45g)
 たまねぎ…………中1/6こ(20g)
 油揚げ……………12g
 うすくちしょうゆ…大さじ1弱(15g)
 こいくちしょうゆ…小さじ1(6g)
 かまぼこ……………45g
 豆腐……………75g
 こまつな……………1/2ワ程度(80g)
 トマト……………小玉1こ(110g)
 カットわかめ…小さじ1/2

《 作り方 》

1. 鍋に水を沸騰させ、だし粉パックを入れて5分～6分煮てだし汁をとる。
※下記の合わせだしでもよい。
2. 野菜などの食品は好みの大きさに切る。
 カットわかめは表面の汚れを洗って戻す。
3. 1のだし汁でにんじん、たまねぎを煮る。灰汁をとり、油揚げを加え調味する。
4. 3にかまぼこ、豆腐を加え、仕上げに、こまつな、トマト、カットわかめを加え、味はしょうゆで整える。

◎合わせだし

<分量> 水 800cc 昆布 10cm かつお削り節 12g

<取り方>

1. 前日に、汚れをふき取った昆布を分量の水に浸しておく。または、当日1時間以上浸漬する。
2. 1を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、そこへ、かつお削り節を入れる。沸騰したら火を止めて、かつお削り節が沈むまで5～6分程度おき、沈んだか確認し、ザルにキッチンペーパーを置き、だしをこす。

