


汁物




★ミネストローネ(4人分)



材料		作り方
ウインナー	4本	① ウインナー…5mm幅程度に輪切り たまねぎ・キャベツ・にんじん…さいの目切り セロリー…小口切り パセリ…みじん切り ② 鍋に分量の水を沸かし、ウインナーを加え煮る。 ③ 煮えにくい野菜から順に加え煮る。 ④ 大豆を加えひと煮立ちさせる。 ⑤ 調味料を加え、パセリを振って仕上げる。
大豆(水煮)	40g	
たまねぎ	中 1/2 こ	
キャベツ	80g(葉2枚)	
にんじん	60g(1/2 本)	
セロリー	24g(5片)	 <p>イタリアの野菜スープです。名前には「具だくさんのスープ」という意味があります。</p>
カットトマト	120g	
パセリ	適量	
白ワイン	小さじ 1	
コンソメ	大さじ 1/2	
砂糖	小さじ 1	
薄口しょうゆ	小さじ 1	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
水	120cc	

★にゅうめん(4人分)

材料		作り方
そうめんのふし(乾燥)	32g	① 鶏肉…食べやすい大きさに切る かまぼこ…半月切り たまねぎ…うす切り にんじん…いちよう切り 青ねぎ…小口切り えのきたけ…石づきをとり、2 cm幅程度に切る 干しいたけ…水でもどし、スライス ② 鍋にだし汁、鶏肉を加え煮る。 ③ 煮えにくい材料から順に加え煮る。 ④ 調味料、そうめんのふしを加え、ひと煮立ちさせ仕上げる。
鶏肉	80g	
かまぼこ	40g	
たまねぎ	中 1/2 こ	
にんじん	40g(1/4 本)	
青ねぎ	2本	
えのきだけ	40g	
干しいたけ	適量	
薄口しょうゆ	大さじ 1/2	
みりん	大さじ 1/2	
だし汁(昆布)	480cc	 <p>給食では、三輪そうめんのふしを使用しています。</p>

★沢煮碗(4人分)

材料		作り方
豚肉(スライス)	100g	① ごぼう…ささがき だいこん・にんじん…せん切り たまねぎ…うす切り 白ねぎ…斜めにスライス 干しいたけ…水でもどし、スライス ② 鍋にだし汁、豚肉を加え煮る。あくが出たらとる。 ③ 煮えにくい材料から順に煮る。 ④ 調味し、仕上げる。
ごぼう	100g	
だいこん	80g	
たまねぎ	中 1/4 こ	
にんじん	40g	
干しいたけ	適量	
白ねぎ	20g	
薄口しょうゆ	大さじ 1	
	みりん	
酒	小さじ 1	
塩	一つまみ	
こしょう	少々	
だし汁(昆布)	480cc	



沢煮碗は、たくさんの材料を細かくせん切りにした汁物です。「沢」には「沢山の」という意味があり、具たくさんの煮物からきています。

★豚汁(4人分)

材料		作り方
豚肉(スライス)	120g	① 豆腐…さいの目切り だいこん・にんじん…いちよう切り 白菜…ざく切り 青ねぎ…小口切り ② 鍋にだし汁、豚肉を加え煮る。あくが出たらとる。 ③ 煮えにくい材料から加え煮る。 ④ 火を止め、みそを溶き入れ、煮立たせないようにしながら再度火を入れる。 ⑤ 青ねぎを加え仕上げる。
豆腐	80g	
だいこん	60g	
白菜	40g	
にんじん	40g	
青ねぎ	2本	
みそ	大さじ 2	
	白みそ	
だし汁(鰹節)	480cc	

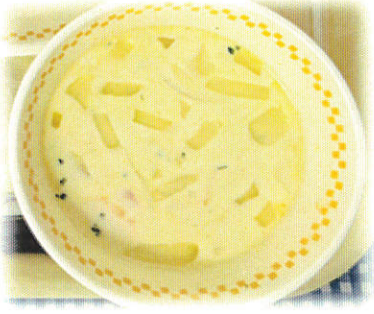

令和5年度
リクエスト献立
汁物部門第1位☆

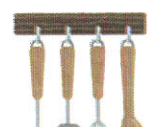
★ごま汁(4人分)

材料		作り方
豆腐	150g(1パック)	 <p>① 豆腐…さいの目切り 板こんにゃく…短冊切り たまねぎ…うす切り にんじん…いちよう切り ごぼう…ささがき 青ねぎ…小口切り</p> <p>② 鍋にだし汁を入れ加熱する。 ③ 煮えにくい材料から順に煮る。 ④ 火を止め、みそを溶き入れる。 ⑤ ごまを加え、ひと煮立ちさせ仕上げ。</p> <p> ごまは、から炒りするとより香りが引き立ちます。</p>
板こんにゃく	80g	
たまねぎ	中 1/2 こ	
にんじん	40g	
ごぼう	40g	
青ねぎ	2本	
[みりん	小さじ1	
	みそ	
甘みそ	大さじ 1/2	
すりごま	小さじ 2	
ごま	小さじ 1/2	
だし汁(鰹節)	480cc	



★コーンスープ(4人分)

材料		作り方
ホールコーン	40g	 <p>① ジャがいも…角切り たまねぎ…うす切り にんじん…いちよう切り にんにく・パセリ…みじん切り</p> <p>② 鍋に分量の水を沸かす。 ③ 煮えにくい材料から煮る。 ④ 調味料を加え、牛乳、生クリーム、無塩バターを加え煮る。 ⑤ パセリを加え仕上げる。</p> 
クリームコーン	180g(1缶)	
じゃがいも	120g	
たまねぎ	中 1/2 こ	
にんじん	40g	
にんにく	1かけ	
パセリ	適量	
牛乳	200g	
生クリーム	20g	
無塩バター	8g	
[コンソメ	10g	
	塩	
こしょう	少々	
水	200cc	



★ポトフ(4人分)



材料		作り方
ウインナー	4本	① ウインナー…斜め半分に切る じゃがいも…一口大に切る たまねぎ…くし切り キャベツ…ざく切り にんじん…厚いちょう切り にんにく・パセリ…みじん切り ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たらウインナーを炒め、白ワインをふる。 ③ 他の具材と水を加え煮る。火が通ったら、調味料、パセリを加え仕上げる。
じゃがいも	160g	
たまねぎ	中 1/2こ	
キャベツ	80g(葉2枚)	
にんじん	40g	
にんにく	1かけ	
パセリ	適量	
油	適量	
白ワイン	小さじ1	
コンソメ	10g	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	280cc	



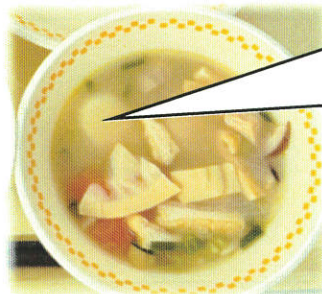
フランスの家庭料理です。



★トックスープ(4人分)



材料		作り方
トック	80g	① 鶏肉…食べやすい大きさに切る 油揚げ…短冊切りにし、油抜き たまねぎ…うす切り たけのこ・にんじん…いちょう切り 干しいたけ…水でもどす 青ねぎ…小口切り ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ③ 他の具材と水を加え煮る。火が通ったら、調味料、青ねぎを加え仕上げる。
鶏肉	80g	
油揚げ	40g	
たまねぎ	中 1/2こ	
たけのこ(水煮)	60g	
にんじん	40g	
干しいたけ	適量	
青ねぎ	2本	
中華スープ	大さじ 1/2	
薄口しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	
水	480cc	



うるち米またはもち米で作った朝鮮半島の餅「トック」を使った料理です。韓国では正月に食べる風習があり、日本でいうお雑煮のような存在です。