

かきたま汁

益田市立学校給食共同調理場

だしの香りが、食欲をそそります。季節の食材を使い、色鮮やかです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	37 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	1.3 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	124 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

たまご	・・・	13 g	・・・	割りほぐす
かまぼこ	・・・	6 g		
しめじ	・・・	10 g	・・・	小房に分ける
ほうれん草	・・・	8 g	・・・	2 cm幅に切り、下ゆでする
にんじん	・・・	10 g	・・・	いちょうに切る
乾燥わかめ	・・・	0.3 g		
うすくちしょうゆ	2.	5 g		
片栗粉	・・・	1 g		
食塩	・・・	少々		
煮干し	・・・	2 g		
だし昆布	・・・	1 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

煮干しと昆布は、中火でじっくり加熱することで香り豊かなおいしいだしをとることができます。たまごを加えたあと、少ししてかき混ぜることでにこらず仕上がります。

作り方

所要時間 15分

- 1 煮干しと昆布でだしをとる。
- 2 にんじん、かまぼこ、しめじを入れて煮る。
- 3 調味し、ほうれん草を加え、水溶き片栗粉を加える。
- 4 たまごを加える。

学校給食献立例



- ・ちらし寿司
- ・牛乳
- ・子持ちししゃも
- ・ミルクおから
- ・かきたま汁