

給食メニューを

作ってみよう！

芋の子汁

材料（1人分）

ごぼう	10g
にんじん	10g
干し椎茸	0.5g
しめじ	5g
つきこんにゃく	5g
里芋	25g
豆腐	25g
青ねぎ	3g
塩	0.33g
みりん	0.42g
うす口醤油	3.5g
かつおだし	0.6g
だし昆布	1g
いりこだし	0.45g
水	70g

作り方

- ① ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切り、干し椎茸は戻してせん切り、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、つきこんにゃくは下ゆで、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口に切る。
- ② だし昆布・かつおだし・いりこだしで出しを取る。
- ③ だし汁に、ごぼう・にんじん・椎茸・椎茸の戻し汁・しめじ・こんにゃくを入れて煮る。
- ④ 里芋を加えて煮る。
- ⑤ 調味料で味付けをする。
- ⑥ 豆腐・ねぎを入れる。



さといもは「こいも」とも呼ばれますが「いものこ」とも言われ、いものこが入った汁という意味で「いものこ汁」と言われています。