

学校給食
オリジナル

いか汁



いかを使った
人気メニュー



材料【4人分】

いか(するめいか)	80g
いかボール	80g
大根	120g(約4cm)
ごぼう	40g
にんじん	40g(1/4本)
豆腐	120g(約1/3丁)
だし汁(かつおだし)	3カップ(600cc)
酒	小さじ1
みそ	大さじ2

★給食で提供されている「いか汁」のレシピです。
輪切りのいかといかボールを使って2種類の食感を楽しんでください。



【作り方】

- ① いかは1cm厚さの輪切りにする。
- ② 大根はいちよう切りにする。にんじん、ごぼうはさがきにして、ごぼうは水にさらす。
- ③ 豆腐は1.5cmほどのサイコロ状に切る。
- ④ だし汁にごぼう、大根、にんじんを入れ、弱めの中火で煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、いか、いかボール、豆腐を加え、沸騰したら酒とみそで味つけをして火を止める。

※「いかボール」は、いかのすりみで作ったつみれです。手に入らないときは、いかの分量を増やしたり、市販の魚介つみれを利用してもよいでしょう。



キャラクターデザイン：是川縄文館