

# 八杯汁(はっぱいじる)

騎西学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校へ提供した「八杯汁」のレシピをご紹介します。



## 【材 料】

| 材 料 名        | 1 人 分  | 4 人 分  |
|--------------|--------|--------|
| ごぼう（ささがき）    | 5g     | 20g    |
| にんじん（いちよう切り） | 10g    | 40g    |
| 大根（いちよう切り）   | 30g    | 120g   |
| 里いも（乱切り）     | 10g    | 40g    |
| こんにゃく（短冊切り）  | 10g    | 40g    |
| ねぎ（小口切り）     | 5g     | 20g    |
| 厚揚げ（さいの目切り）  | 20g    | 80g    |
| 干しいたけ（スライス）  | 0.5g   | 2g     |
| だし汁          | 150 cc | 600 cc |
| 油            | 0.5g   | 2g     |
| しょうゆ         | 4g     | 16g    |
| 塩            | 0.4g   | 1.6g   |
| 酒            | 0.5g   | 2g     |
| でんぷん         | 1g     | 4g     |

## 【栄養価】

| エネルギー  | 塩分量  |
|--------|------|
| 67kcal | 1.0g |

（1人当たり）

## 【作り方】

- ① こんにゃくと厚揚げは、それぞれ下ゆでしておき、干しいたけは戻しておく。
- ② 鍋に油を入れ、ごぼうをよく炒めた後、にんじんと大根を入れさらに炒める。
- ③ 別の鍋でとっただし汁と干しいたけ、里いもを入れる。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、こんにゃく、厚揚げの順に入れて煮る。
- ⑤ A で味を調え、ねぎを入れたら、最後に水溶きのでんぷんでとろみをつける。

## ● POINT ●

ささがきにしたごぼうは、水でよくさらしてアク抜きをしてください。  
出汁がとれない場合は、粉末のだし等を使用してください。

令和5年11月：騎西学校給食センター