

カルシウムかきたま汁

吉賀町学校給食七日市調理場
(食数 145食)

人気のかきたま汁に、さくらえびや小松菜、わかめなどの食材を加え、カルシウムを強化した一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	69 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	2.5 g
カルシウム	105 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	51 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	50 mg
亜鉛	0.6 mg

材料 (1人分)

鶏卵	15 g	溶いておく
えのきたけ	10 g	1. 5cmに切りほぐす
たまねぎ	10 g	3mm幅で半月切り
木綿豆腐	20 g	一口大のサイコロ切り
小松菜	15 g	1. 5cm幅に切る
葉ねぎ	6 g	小口切り
乾燥わかめ	0.4 g	
さくらえび	0.2 g	
かつお節	1.2 g	
昆布	1 g	
でんぷん	2 g	
しょうゆ (濃口)	1 g	
しょうゆ (薄口)	2 g	
本みりん	1 g	
食塩	0.1 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 かつお節と昆布でだしをとる。
- 2 たまねぎ、えのきたけ、木綿豆腐を入れ、火が通るまでひと煮立ちさせる。
- 3 小松菜、わかめ、さくらえびを入れ、さらにひと煮立ちさせる。
- 4 調味料で味付けし、水で溶いたでんぷんでとろみをつける。
- 5 溶き卵を加え、最後にねぎをちらし、完成。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

カルシウム強化で栄養満点だけでなく、かつおと昆布のだしにえびのうまみや風味が加わって上品な味の具たくさんかきたま汁です。

卵は、でんぷんでとろみをつけ、汁の温度がしっかり上がってから加えるときれいにおいしく仕上がります。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と茄子の炒め物
- ・酢の物
- ・カルシウムかきたま汁