

<p>その他</p>	<p>混合だし（こんぶとかつお節）</p>		
	<p>料理の特徴</p> <p>給食では、こんぶとかつお節でとる「混合だし」を汁物や煮物などに使用しています。</p> <p>混合だしは、こんぶのうま味成分（グルタミン酸）とかつお節のうま味成分（イノシン酸）を合わせることで、相乗効果が生まれ、2倍以上にうま味が増します。</p> <p>給食では厚けずりのかつお節を使用しています。</p>		
<p>エネルギー 2kcal、食塩相当量 0.1g</p>			
<p>材料（だし1L分）</p>	<p>作り方</p>		
<p>水</p> <p>こんぶ</p> <p>かつお節（厚けずり節） ※写真は厚けずり節</p>	<p>1.2L（蒸発分 200mL を含む）</p> <p>4g（5cm 角2枚程度）</p> <p>40g</p>	<ol style="list-style-type: none"> 鍋に水とこんぶ、かつお節を入れ、30分以上つける。 中火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。 さらに沸騰しないように、弱火で30分程度加熱する。 かつお節はキッチンペーパーなどを使ってこす。 <p>【薄けずり節の場合】</p> <ol style="list-style-type: none"> 鍋に水とこんぶを入れ、30分以上つける。 中火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。 沸騰したら薄けずり節を入れる。再び沸騰したら火を止める。 かつお節が沈んだら、キッチンペーパーなどを静かに使ってこす。 	
<p>給食の献立（中学校）</p>	 <p>麦ごはん さけの彩り野菜あんかけ ひじきと小松菜のさっぱり浸し だしを味わうみそ汁 牛乳</p> <p>※主菜、副菜、汁物全てにだしを使用した献立です。</p> <p>※栄養量は、小学校給食の汁物で使用するだしの量約 120mL の値です。</p> <p>*だしは冷蔵庫で3～4日ほど保存ができます。だしをとった後のこんぶは、煮物や汁物の具に活用できます。</p> <p>*だしを使用することで、少ない調味料でおいしく食べることができ、減塩につながります。</p>		
<p>川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～</p> <p>学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。</p>			