

上鷺宮小の給食のからスープ

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
水	110	だしをとる	①水にがらパックと野菜くずを入れて火にかける。 ②澄んだスープをとりたい場合は、沸騰するかしないかの温度で煮る。
がらパック	10	だしをとる	
野菜くず (ねぎ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうがなどの皮や芯)	適宜	だしをとる	
※給食で使うがらの種類は、鶏がらや豚がらです。がらパックは、血合いなどが処理されています。			③濃厚な白湯スープをとりたい場合には、強火で沸騰させながら煮る。 ④こまめにアクを取りながら煮る。

