

自校の特色ある献立

塩尻中学校

献立名	せせらぎスープ
由来	・塩尻中学校の校舎の周りには小川が流れていて、澄んだ水辺には花がきれいに咲いています。また「めだかの学校」では、めだかが元気に泳ぎまわっています。そんな風情をイメージしました。
特産物の利用	・しめじ
活用方法	・
レシピ	<p>材 料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・そうめん 5g ・しらす干し 5g ・もみじ麩 2ヶ ・しめじ 12g ・みつば 5g ・かつお節 適宜 ・昆布 適宜 ・薄口醤油 9g ・塩 少々 <p>作り方</p> <p>そうめんは1 / 2に折ってゆでる。 しらす干しは、熱湯でさっと茹でる。 しめじは、石づきを取ってほぐす。 みつばは、3cmの長さに切る。 かつおぶしと昆布でだしをとる。 しめじを加えて煮て、調味する。 しらす干し、もみじ麩、そうめん、みつばを加えて仕上げる。</p> <p>*季節によって、花麩、手まり麩などに変える。 *しらす干しは、熱湯でさっと茹でることで臭みが消える。</p>