

## 給食レシピの紹介 きらきらすまし

〈材料（4人分）〉

- ・厚削節 …………… 12g
  - ・だし用こんぶ …………… 1g
  - ・にんじん（いちょう切り） …… 40g
  - ・たまねぎ（スライス） ……… 120g
  - ・とうふ（さいの目切り） …… 120g
  - ・かまぼこ（星型） …………… 40g
  - ・オクラ（小口切り） ……… 12g
  - ・えのきたけ（半分に切る） …… 40g
- A {
- ・淡口しょうゆ …………… 大さじ1強
  - ・酒 …………… 小さじ1



豊川産オクラを使った料理だリン☆  
夏が旬のオクラには、ビタミンC  
が多く含まれているだリン☆



〈作り方〉

- ① 厚削節とだし用こんぶでだしをとっておく。
- ② ①のだし汁に、にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- ③ Aで調味する。
- ④ とうふ・えのきたけ・かまぼこ・オクラを加えてさっと火を通して仕上げる。