

きゅうしよく しょうかい はる じる
給食レシピの紹介 春だいこんのみぞれ汁

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・だいこん (すりおろす) …… 160 g
- ・にんじん (いちょう切り) …… 60 g
- ・チンゲンサイ (1cm) …… 60 g
- ・とり肉 (かくぎ) …… 40 g
- ・しいたけ (スライス 0.5cm) …… 20 g
- ・厚削節 …… 12 g
- ・こんぶ …… 1 g
- A {
 - ・しょうゆ …… おお 大さじ 1 と 1/3
 - ・酒 …… おお 大さじ 1/2
 - ・みりん …… おお 大さじ 1/2
- ・でんぷん …… 4 g

つく かた
〈作り方〉

- ① 厚削節とこんぶでだしをとる。
- ② だしにとり肉、にんじん、しいたけの順に入れて煮る。
- ③ Aの調味料を入れて味付けをする。
- ④ チンゲンサイとすりおろしただいこんを入れ、あくをとる。
- ⑤ 最後に、水で溶いたでんぷんでとろみをつけて仕上げる。