

きゅうしょく しょうかい す もの
給食レシピの紹介 たけのことわかめの吸い物

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- にんじん (いちょう切り) …… 40g
- たけのこ (短冊切り) …… 100g
- たまねぎ (スライス) …… 80g
- とうふ (さいのめ) …… 100g
- かまぼこ (スライス) …… 40g
- 乾燥わかめ (もどす) …… 2g
- みつば (2cm) …… 12g
- 厚削節 …… 12g
- こんぶ …… 1g

- A {
- 酒 …… 小さじ1
 - 淡口しょうゆ …… 大さじ1強



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、にんじん、たけのこ、たまねぎを入れて煮る。
- ③ 火が通ったら、Aの調味料を入れて、とうふ、かまぼこを加えて煮る。
- ④ わかめを加え、最後にみつばを入れて仕上げる。