

きゅうしよく しょうかい しらたま に
給食レシピの紹介 白玉ぞう煮

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- 厚削節 あつけずりぶし 12 g
 - だし用こんぶ よう 0.8 g
 - にんじん (いちちょう切り) ぎ 80 g
 - 油揚げ (0.5 cm) あぶらあ 20 g
 - 干しいたけ (スライス) ほ 4 g
 - はくさい (1 cm) 120 g
 - 白玉だんご しらたま 120 g
 - こまつな (1 cm) 40 g
- A {
- 酒 さけ 小 こ さじ 1
 - みりん 大 おお さじ 1/2 弱 じゃく
 - しょうゆ 小 こ さじ 2
 - 淡口しょうゆ うすくち 大 おお さじ 1/2 弱 じゃく



つく かた
〈作り方〉

- ① 厚削節とだし用こんぶでだしをとる。
- ② にんじん、干しいたけ、油揚げ、はくさいの順で煮る。
- ③ Aの調味料を入れたら、白玉だんごを入れて煮る。
- ④ こまつなを入れて仕上げる。