

きゅうしよく しょうかい きのこ汁
給食レシピの紹介 きのこ汁

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・ 厚削節 12 g
- ・ だし用こんぶ 0.8 g
- ・ とり肉 (一口大) 60 g
- ・ 酒 小さじ 1
- ・ にんじん (いちょう切り) ... 40 g
- ・ たまねぎ (スライス) 100 g
- ・ ごぼう (小口切り) 60 g
- ・ しいたけ (スライス) 20 g
- ・ エリンギ (短冊切り) 20 g
- ・ しめじ (ほぐす) 20 g
- ・ 冷凍油揚げ 20 g
- ・ 根深ねぎ (小口切り) 40 g
- A { ・ しょうゆ 小さじ 2
- ・ 淡口しょうゆ 小さじ 2
- ・ でんぷん 3 g



つく かた
〈作り方〉

- ① 厚削節とだし用こんぶでだしをとり、酒をふったとり肉を入れる。
- ② にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、エリンギ、しめじ、冷凍油揚げの順で入れる。
- ③ 火が通ったらAの調味料で味付けをする。
- ④ 水溶きでんぷんでとろみをつけ、最後に根深ねぎを入れて仕上げる。