

給食レシピの紹介 はっと汁

〈材料（4人分）〉

- ・はっと …………… 80g
 - ・油ふ（仙台ふ）（一口大） …… 8g
 - ・ぶたもも肉（一口大） …… 40g
 - ・にんじん（いちょう切り） …… 60g
 - ・だいこん（いちょう切り） …… 80g
 - ・ごぼう（ささがき） …… 40g
 - ・しいたけ（うす切り） …… 40g
 - ・白しめじ …………… 32g
 - ・はねぎ（小口切り） …… 20g
 - ・厚削節 …………… 12g
- A {
- ・しょうゆ …………… 大さじ1と2/3
 - ・酒 …………… 小さじ1
 - ・塩 …………… 少々



油ふの代わりに油揚げを使ってもおいしくできるだリン☆。



〈作り方〉

- ① 厚削節でだしをとり、ぶたもも肉、にんじん、だいこん、しいたけ、ごぼう、白しめじの順に加えて、あくを取りながら煮る。
- ② やさいがやわらかくなったら、Aで調味をする。
- ③ はっと、油ふを加えて煮る。
- ④ 味をととのえ、仕上げにはねぎを加える。