

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

- 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。