

きゅうしよく しょうかい  
給食レシピの紹介 ゆばのすいもの

ざいりょう にんぶん  
〈材料 (4人分)〉

- あつけずりぶし 厚削節 …………… 12g
- だし用こんぶ …………… 0.8g
- にんじん (いちょう切り) …… 40g
- たまねぎ (スライス) …………… 140g
- かまぼこ (いちょう切り) …… 20g
- れいとう 冷凍とうふ …………… 100g
- えのきたけ (はんぶんき) (半分に切る) …… 20g
- ゆば …………… 40g
- みつば …………… 12g
- うすくち 淡口しょうゆ …………… おお 大きじ1と1/2 じゃく 弱



つく かた  
〈作り方〉

- ① あつけずりぶし 厚削節とだし用こんぶでだしをとる。
- ② にんじん、たまねぎの順に加える。
- ③ うすくち 淡口しょうゆで調味し、かまぼこ、れいとう 冷凍とうふ、えのきたけ、ゆばの順に加える。
- ④ きいご 最後にみつばを加えて仕上げる。