

給食レシピ紹介

具だくさんの汁ものです。肉と野菜のうま味で、みそが控え目でもおいしく食べられます。



料理名		豚汁	
			
材料	5人分	作り方	
豚もも小間切れ	80g	①	ごぼうは笹がき、人参と大根はいちょう切りにする。
ごぼう	5cm		じゃがいもは厚めのいちょう切りにし、長葱は小口切りにする。
人参	5cm	②	こんにゃくは色紙切り、豆腐はさいのめに切る。
大根	5cm	③	だし汁に豚肉をほぐし入れ火を通し、ごぼう、にんじん、大根を
じゃがいも	1/2ケ		入れ煮る。途中、じゃがいも、こんにゃくを加え煮る。
こんにゃく	1/4枚	④	野菜が煮えたら、豆腐を入れ煮る。
豆腐	1/4丁	⑤	みそを入れ、一煮立ちし仕上げる。
長葱	15cm	☆	給食では、かつお節でだしをとり、煮干し粉も入れています。
みそ	大さじ3		
だし汁	650cc		