

給食レシピ紹介

ごま油で野菜を炒めることで、コクが出ます。具沢山の汁物は、薄味でもおいしく食べることができます。



料理名		けんちん汁	
材料	5人分	作り方	
木綿豆腐	1/4丁	①	油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから、短冊に切る。
油揚げ	1枚		こんにゃくは色紙に切り、下ゆで(あく抜き)しておく。
里芋(中)	2個		豆腐はさいの目、にんじん・大根・里芋はいちょう切りにする。
にんじん	5cmくらい		ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。
大根	5cmくらい		長ねぎは小口に切る。
ごぼう(細いもの)	1/2本	②	ごま油で、ごぼう・にんじん・大根・里芋・こんにゃくの順に炒める。
長ねぎ	10cm	③	油がまわったら、だし汁を入れて野菜に火が通るまで煮る。
こんにゃく	1/5枚	④	豆腐・油揚げ・長ねぎを加え、醤油・塩で調味する。
ごま油	小さじ2		
だし汁	600cc		※味付けに、酒やみりんを加えてもOKです。
醤油	小さじ2		
塩	小さじ1/2		