

給食レシピ紹介

「さつまいも汁」は鹿児島県で生まれた料理です。さつまいもの甘みがおいしい、具だくさんのみそ汁です。



料理名		さつまいも汁	
			
材料	4人分	作り方	
鶏もも肉	75g	①	鶏もも肉は食べやすい大きさに切る
ごぼう	5cmくらい	②	ごぼうはささがきにし、水にさらす。
大根	2cmくらい		大根・人参は5mmのちょう切りにする。
油揚げ	1/2枚		油揚げは短冊に切って油抜きをする。
さつまいも	1/4本		さつまいもは1cmのちょう切りにし、水にさらす。
人参	5cmくらい		長ねぎは小口切りにする。
長葱	1/2本	③	だし汁を火にかけ、鶏もも肉を入れる。
だし汁	550cc	④	人参、ごぼう、大根、さつまいも、油揚げの順に具材を入れて煮る。
みそ	40g	⑤	みそを入れて味をととのえたら、長ねぎを入れてさっと火を通す。