


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。 |