



きゅう しょく ~おうちでも味わおう~ あじ
給食レシピ



がっ か か
1月16日(火)
ちゅうがっこう きゅうしょく とうじょう
中学校の給食に登場!

- ざいりょう にんびん
〈材料〉 4人分
- あ
うす揚げ・・・20g
 - だいこん
大根・・・120g
 - とうふ
豆腐・・・120g
 - つ
突きこんにゃく・・・40g
 - えのきたけ・・・40g
 - あお
青ねぎ・・・20g
 - みそ・・・大さじ
 - さけかす
酒粕・・・15g
 - だし汁・・・600ml

つく かた
〈作り方〉

- あ たんざくぎ だいこん ぎ とうふ めぎ
1. うす揚げは短冊切り、大根はいちょう切り、豆腐はさいの目切り、えのきたけは石づきを切り、3cmの長さに切る、青ねぎはこくちぎ、こんにゃくはゆでてあくを抜いておく。
- なべ じる い だいこん に
2. 鍋にだし汁を入れ、大根を煮る。
- なべ じる すこ さけかす
3. 鍋からだし汁を少しとり、酒粕をほぐしておく。
- だいこん あお いがい のこ ぐざい くわ
4. 大根がやわらかくなったら、青ねぎ以外の残りの具材も加えて煮る。
- さけかす くわ に
5. みそ、酒粕を加えて煮る。
- あお くわ あじ ととの
6. 青ねぎを加え、味を調べたらできあがり!

