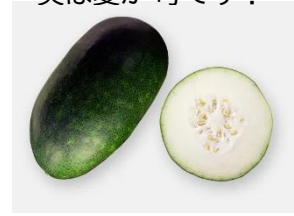




きゅう しょく ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

とうがんとごま汁じる

冬の瓜かと書いて「冬瓜」ですが、
 実じつは夏なつが旬しゅんです！



7月11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 にんじん
<材料> 4人分

つく かた
<作り方>

- とうがん・・・80g
- 薄揚げうすあ・・・25g
- たまねぎ・・・100g
- にんじん・・・50g
- えのきたけ・・・40g
- 青ねぎあお・・・20g
- 白すりごましろ・・・大さじ1
- 白練りごましろね・・・大さじ1
- みそおお・・・大さじ2
- だし汁じる・・・600ml

- とうがん・・・皮とワタを取り、5mm程の薄切り
- 薄揚げ・・・干切り
- たまねぎ・・・薄切り
- えのきたけ・・・石づきを取って3cmの長さに切る
- にんじん・・・いちよう切り
- 青ねぎ・・・小口切り

1. 鍋なべにだし汁じるを入れ、にんじん、たまねぎくわを加えて煮る。
2. 野菜やさいが柔らかやわくなったら、とうがん、薄揚げ、えのきたけくわを加えて煮る。
3. 白すりごましろ、白練りごましろね、調味料ちょうみりょう、みそくわを加える。
4. 青ねぎあおを加え、味あじを整ととのえたらできあがり。

