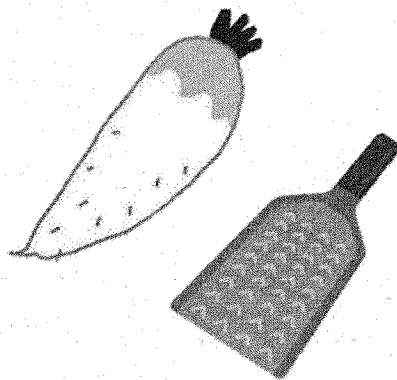


★みぞれ汁

◆材料 (4 人分)

- ・にんじん : 25 g
- ・豚肉 : 50 g
- ・ねぎ : 25 g
- ・ごぼう : 50 g
- ・こんにゃく : 50 g
- ・しょうが : 少々
- ・大根 : 160 g
- ・薄口しょうゆ : 大さじ1
- ・濃口しょうゆ : 小さじ1
- ・片栗粉 : 適量
- ・だし汁 : 550 c c



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
焼き豆腐の肉みそかけ
もやしといんげんのごまあえ
みぞれ汁

◆作り方

- ①にんじん、こんにゃくはせん切り、ねぎは小口切り、ごぼうはさがきにする。
しょうが、大根はすりおろす。こんにゃく、ごぼうをゆでる。
- ②だし汁に細かく切った豚肉をほぐしながら入れる。
- ③にんじん、ごぼう、こんにゃくを加えて煮る。
- ④しょうが、大根おろしを入れ、調味料を入れて味を整える。
- ⑤水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、仕上げにねぎを加える。

* この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター