

給食のレシピ紹介コーナー



今月は、10月の献立から、大根おろしがさっぱりでおいしいレシピを紹介します。とろみをつけた汁は寒い日にもぴったりです。

みぞれ汁

材料	切り方	1人分	4人分
サラダ油		適量	適量
豚肉（もも）	こま切れ	12g	50g
人参	いちょう切り	10g	40g
ごぼう	ささがき	10g	40g
こんにゃく	小さくちぎる	20g	80g
しめじ	小房に分ける	10g	40g
ねぎ	小口切り	5g	20g
生姜	すりおろし		ひとかけ
大根	半分すりおろし 半分いちょう切り	50g	200g
薄口しょうゆ		4cc	大さじ1
食塩		少々	少々
かつお節		5g	20g
だし昆布		1g	4g
水		100cc	400cc
水溶き片栗粉			少々

【 作り方 】

- ① だし昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ② こんにゃくは塩もみをし、水からゆでてあくぬきをする。
- ③ 鍋を熱し、サラダ油をひいて豚肉を炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、ごぼう、人参、いちょう切りの大根、こんにゃくを順に加えていため、だし汁をいれる。
- ⑤ 煮立ったらしめじを加え、あくをとりながら煮る
- ⑥ 煮えたら調味して、水溶き片栗粉でうすくとろみをつける
※ 最後に大根おろしを加える。

大根おろしでさっぱり食べられます！

