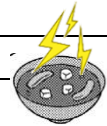




献立紹介 『かみなり汁』 (令和8年6月9日給食)



◎材料(4人分)

サラダ油	大さじ 1/2	
こんにゃく	80g	
木綿豆腐	60g	
だいこん	100g	
ごぼう	40g	
長ねぎ	20g(10 cm)	
うすくちしょうゆ		大さじ 1/2強
こいくちしょうゆ		大さじ 1/2
食塩	少々	
だし汁	600cc	
おろし生姜	小さじ 1/2	

◎作り方

- ①こんにゃくは短冊切りにし、茹でる。木綿豆腐は手で崩しておく。だいこんは5ミリ厚さのいちょう切り、ごぼうはさがきにし、水にさらしてあくを除く。長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋を温める。サラダ油をなじませ、こんにゃくを炒める。次に、ごぼうを入れて炒める。しばらく炒めたら、だいこんを入れてさらによく炒める。そして、木綿豆腐を入れて軽く炒める。
- ③②にだし汁を入れて、あくを取り煮る。
- ④ごぼう、だいこんが柔らかくなったら、味をつけ、長ねぎを入れ仕上げる。
- ⑤盛り付けたら、生姜をのせて出来上がり。