

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「さつま芋汁」です。



【材料(4人分)】

鶏こま肉 60g
さつまいも 150g
こんにゃく 60g
にんじん 50g
だいこん 100g
豆腐 120g
ねぎ 60g
はくさい 80g
みそ 26g
だしの素 1.2g
水 400ml

【作り方】

- ① さつま芋、にんじん、だいこんはいちょう切り、こんにゃくは角切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切り、白菜はザク切りにする。
 - ② 鍋に湯を沸かし、鶏肉を入れあくを取りながら煮る。あくが取れたら煮えづらい野菜から入れて煮ていく。さつま芋を入れ、色が変わったら、豆腐を入れみそとねぎを入れてひと煮立ちさせ手出来上がり。
- ※ さつま芋はよく洗って皮を残した方が煮崩れしにくい。