

給食メニュー紹介

「はとむぎ雑炊」です。

【材料(4人分)】

はと麦	30 g
大麦	30 g
ごぼう	20 g
にんじん	30 g
だいこん	50 g
生しいたけ	12 g
こんにゃく	60 g
ねぎ	20 g
枝豆	30 g
鶏小間肉	120 g
卵	60 g
しょうが	4 g
チキンブイヨン	10 g
薄口醤油	2 g
和風だしの素	3 g
塩	2 g
水	550ml

【作り方】

- ① はと麦と大麦は水に浸漬させておく。
- ② ごぼう・にんじん・だいこん・しいたけは粗みじんにする。
- ③ こんにゃくは粗みじんにし、下茹でする。
- ④ ねぎは小口切りにし、卵は溶いておく。
- ⑤ なべに水を入れ、沸騰したら鶏肉、しょうが、①～③を加えて煮る。
- ⑥ アクを取り、ブイヨン、薄口醤油、和風だしの素、塩を加えて味をととのえる。
- ⑦ 卵、ねぎ、枝豆を入れて火が通ったら出来上がり。

