

給食メニュー紹介

「はとむぎ雑炊」です。

【材料(4人分)】

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

