

昔ながらの味！



寒い冬にピッタリの
冬の郷土料理♪

くき菜汁

【材料（約4人分）】

- ・くき菜（2cm切り）…………… 80g
- ・にんじん（半月切り）……… 30g
- ・ごぼう（さがき切り）… 20g
- ・さといも（半月切り）……… 100g
- ・うち豆…………… 12g
- ・油揚げ（うす切り）…………… 20g
- ・つきこんにゃく…………… 30g
- ・煮干しだし汁…………… 500cc
- ・みそ…………… 大さじ2

【作り方】

- ① 鍋にだし汁を入れて、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
- ② ①にうち豆、油揚げ、つきこんにゃくを加えて煮る。
- ③ ②にくき菜とさといもを入れて煮る。
- ④ 最後にみそを入れ、味をととのえてできあがり。

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください✿

給食では、「大豆ペースト」を使い栄養と風味をプラスしています✿

