

さといもの白生地汁

GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



作り方

1. かつおだし汁にごぼう、干しいたけ、大根、にんじん、鶏肉、さといも、厚揚げの順に加え煮る。
2. 具材が煮えたら、みそ、しょうゆ、豆乳を加える。
3. 仕上げに小松菜を加えて、できあがり。

材料 (約4人分)

・鶏もも肉皮なし	30g
・酒	小さじ1
・ごぼう	30g
・干しいたけ	1~2枚
・大根	70g
・にんじん	40g
・さといも	120g
・厚揚げ	80g
・小松菜	50g
・かつおだし汁	500mL
・みそ	大さじ1と1/2
・しょうゆ	小さじ1
・調整豆乳	150mL

豆乳を加えたら「煮立たせすぎない」がおいしさのポイントです。



- ⇒こま切り
- ⇒鶏肉にまぶしておく
- ⇒いちょう切り
- ⇒水で戻す (ひと口大に切る)
- ⇒いちょう切り
- ⇒いちょう切り
- ⇒いちょう切り
- ⇒ひと口大
- ⇒ざく切り (下ゆで)



給食&朝ごはんレシピを掲載中!ぜひQRコードをご活用ください✿



五泉のうんめえ給食



にこサポ



五泉市こども課
LINE@