

つくってみませんか？

エリンギ、なめこ、しいたけ等を加えればさらにおいしい♪



<きのこけんちん汁>

材料(4人分)

豚こま肉	…	30g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1/2
豆腐(さいのめ)	…	1/4丁(100g)
だいこん(いちょう)	…	50g
こんにゃく(色紙→アク抜き)	…	50g
ぶなしめじ(石づきとりほぐす)	…	50g
えのきだけ(石づきとり切る)	…	50g
にんじん(いちょう)	…	25g
ごぼう(小口)	…	25g
ねぎ(小口)	…	25g
小松菜(2cm)	…	50g
だし汁	…	3カップ
(給食では厚削りでだしをとります)		
油	…	小さじ1
○塩	…	小さじ1/2
○酒	…	小さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1

作り方

- ① 豆腐と小松菜以外の材料を油でいためます。
- ② だし汁をはり、アクをていねいにとります。
- ③ 火が通ったら、○の調味料で調味し、豆腐を加え、小松菜を入れて仕上げます。

