

作ってみよう!

おうちで給食レシピ

みぞれ汁



大根の旬は、冬です。寒い時期の大根は、寒さから身を守るために糖분을蓄えており、甘みが増しています。大根が旬の冬に作ってみませんか？



材料	5人分正味 g(中学年)※	切り方・下処理
かつお削り節	20	ご家庭では顆粒だしで代用できます
水	600	
鶏もも肉	50	千切り
にんじん	30	千切り
絹ごし豆腐	100	さいの目
長ねぎ	50	小口切り
大根	130	1/3 はおろす、2/3 はいちょう切り
酒	8	
うすくちしょうゆ	15	しょうゆで代用する場合は量を調整
塩	3	
かたくり粉	8	
とき水	適宜	
小松菜	50	2 cm、下ゆで

※給食用の分量です。ご家庭で作る際は調整が必要な場合があります。

作り方



- 1 かつお削り節でだしを取る（ご家庭では顆粒だしで代用できます）。
- 2 鍋にだし汁を沸かし、鶏肉を加えアクを取る。
- 3 にんじん、豆腐、長ねぎ、大根（いちょう切り）を加え、柔らかくなるまで煮る。
- 4 大根（おろし）、酒、うすくちしょうゆ、塩を加える。
- 5 水ときかたくり粉でとろみをつけ、下ゆでした小松菜を加え仕上げる。

