

きゅうしょくレシピ

◇浅科食材のかきたま汁◇

【材料】 (給食4人分)

- ・ かつおだし汁 400cc
- ・ 玉ねぎ 65g(中1/3個)
- ・ にんじん 40g(中1/5本)
- ・ 矢島凍み豆腐 60g(2枚)
- ・ 塩 0.8g(小さじ1/6)
- ・ 薄口しょうゆ 12g(小さじ2)
- ・ 酒 4g(小さじ1)
- ・ かたくり粉 6g(小さじ2)
- ・ ちゃたまやたまご 60g(大1個)
- ・ チンゲンサイ 20g(1枚)
- ・ 長ねぎ(浅科給食応援団) 20g(1/5本)

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊、チンゲンサイはざく切り、長ねぎは小口切りにする。矢島凍み豆腐は湯をかけてもどし、短冊に切る。
- ② だし汁ににんじん、玉ねぎを入れて煮る。
- ③ 矢島凍み豆腐と調味料、水溶きかたくり粉を加え、煮立ってきたら溶きたまごを加え、ふんわり仕上げろ。
- ④ 最後にチンゲンサイと長ねぎを加えて完成。

