

給食に出た！夏野菜のとうがんを使ったレシピ°

☆ 7月17日給食最終日に出たレシピです☆（1人前）

<材料>

・とり肉	5	g
・人 参	10	g
・とうがん	45	g
・豆 腐	30	g
・ね ぎ	10	g
・ダシ汁	100	ml
・うす口しょうゆ	5	g
・塩		適量
・おろし生姜		適量

給食では、かつお削りで
ダシをとって作っています。



<作り方>

- ① とり肉、とうがん、豆腐を一口大に切る。人参はイチョウ切り、ねぎは輪切りにする。
- ② 沸騰したダシの中に、とり肉から順に材料を入れる。
- ③ 調味料を入れて味を整えたら、完成。

先週HPにアップされました「じゅんさい」は手に入りませんでした…

じゅんさいは、汁物や和え物として調理出来ます。手に入りましたら食べてみて下さい。

僕も、手に入り次第、HPにあげたいと思います。