



献立名

のっぺい汁



材料 4人分

- かつおだし汁 650 g
- にんじん 30 g
- 大根 80 g
- こんにゃく 20 g
- 里芋 80 g
- 油揚げ 20 g
- ごぼう 25 g
- 豆腐 80 g
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ2/3
- <水溶き片栗粉> 1 g
- 片栗粉
- 水 小さじ1/2



○献立例○

米飯 牛乳 あじの竜田揚げ 野菜のレモン醤油和え のっぺい汁

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① にんじん、大根はいちょう切り、こんにゃくは縦3cm、横2cm程度の薄切りにする。
- ② 里芋は一口大、豆腐は1.5cm角のさいの目切りにする。
- ③ 油揚げは湯をかけ油抜きをして細切り、ごぼうは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、ごぼうを加え、火にかけてアクをとる。
- ⑤ ①を加え、煮る。
- ⑥ 火が通ったら、半量のしょうゆと塩を加える。
- ⑦ 里芋、油揚げ、豆腐を加える。
- ⑧ 里芋に火が入ったら、残りのしょうゆ、★を回し入れ軽くかき混ぜる。

(子ども一人分)

エネルギー:85kcal たんぱく質:3.8g 脂質:3.1g 塩分:1.1g