

1月レシピ紹介

第1回全国学校給食甲子園で
入賞した静岡県代表の作品です。



駿河汁

<材料>	4人分
つみれ	80g
豆腐	60g
こんにゃく	40g
だいこん	40g
にんじん	35g
ごぼう	35g
根深ねぎ	20g
おろししょうが	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
だし汁	450cc

<作り方>

- ①豆腐はさいの目切り、こんにゃくは色紙切りにして下茹でをする。だいこんとにんじんはいちょう切り、ごぼうはささがぎ、ねぎは小口切りにする。
- ②なべにだしを入れ、ねぎ以外の野菜とこんにゃくを入れてアクを取りながら煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、つみれと豆腐を加えて煮込む。
- ④調味料を入れて味を整え、しょうがとねぎを加えてひと煮立ちさせたらできあがり。
※調味料はお好みで加減してください。