

11月の給食より

みそけんちん汁

材料（4人分）

もめんどうふ	1/2丁
とり肉	40g
油揚げ	1枚
大根	120g
人参	1/4本
ごぼう	50g
こんにゃく	50g
さといも	中2個 (約100g)
ねぎ	3本
サラダ油	小さじ1
だし汁	2カップ (400~450cc)
赤みそ	大さじ4
白みそ	大さじ1



《作り方》

- ① だいこん、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。さといもは食べやすい大きさの角切りにする。
- ② 油揚げは油抜きし、せん切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでしておく。
- ③ とうふはザルで軽く水気を切る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、とり肉を炒める。とり肉に火がとおったら、こんにゃく・ごぼう・人参・大根を順に加えて炒める。
- ⑤ ④にだし汁を入れ、一煮立ちしたらさといもを入れる。(アクが出てきたら、すくい取る。)
- ⑥ 材料がやわらかくなったら、油揚げを入れ、あらかじめ溶いておいたみそを加えて調味する。
- ⑦ 豆腐を粗くつぶしながら入れ、一煮立ちしたらねぎを入れて仕上げる。