

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

おくずかけ



材料 作りやすい分量 (4人分)

じゃがいも	80g	いちよう切り
にんじん	40g	いちよう切り
なす	20g	いちよう切り
ごぼう	28g	ささがき
油あげ	16g	細切り
こんにゃく	40g	短冊切り
干しいたけ	2g	せん切り
豆ふ	3g	
温麺(うーめん)	1/2束	
濃口しょうゆ	大さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ1/2	
片栗粉	小さじ1	
料理酒	小さじ1/2	
だし汁	600ml	

作り方

- 1.じゃがいも、にんじん、なすはいちよう切りする。
- 2.うーめんをゆでる。
- 3.ごぼうはささがきにして、水にならす。
- 4.干しいたけ、豆ふは水で戻す。しいたけの戻し汁は取っておく。
- 5.油揚げは、油抜きをして細切り、こんにゃくは短冊切りにする。
- 6.だし汁に料理酒を加えて、1.3.4.5.の材料を入れて煮込む。
- 7.材料にある程度火が通ったら2.を加え、濃口しょうゆ、薄口しょうゆで味を付ける。
- 8.味が整ったら、片栗粉でとろみをつけて完成。



★栄養士からのひとくちメモ★

お盆やお彼岸など、仏事のときに食べる精進料理で宮城県の郷土料理のひとつです。旬の野菜をたっぷり使ったお醤油仕立てでとろみのある汁物です。ぜひ、家でも作ってみてください。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 68 kcal
	たんぱく質	: 3.3 g
	脂質	: 1.8 g
	カルシウム	: 44mg
	鉄分	: 0.5mg
	塩分	: 0.9 g

このレシピは…「汁物」です!

