

わたしもコックさん

学校給食応募献立から

応募者 ^{コマキ ミナミ} 小牧南小学校 保護者 ^{カイドウ ナオコ} 海藤 直子さん
平成25年度応募献立の入賞作品です。(学校給食用にアレンジしました。)

献立名 おくずかけ

材料(4人分)

| | | |
|------|--------|-------|
| 調味料 | にんじん | 1/2本 |
| | 大根 | 1/5本 |
| | ごぼう | 1/3本 |
| | 糸こんにゃく | 1/2袋 |
| | 油揚げ | 2枚 |
| | 干し椎茸 | 2~3枚 |
| | 豆麩 | 20個程度 |
| | 豆腐 | 1/3丁 |
| | ねぎ | 1/2本 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | めんつゆ | 大さじ2 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| | かたくり粉 | 大さじ2 |
| だし汁 | 3カップ | |
| ゆでめん | 3玉 | |

作り方

(下準備)

- ・干し椎茸は、もどして千切りにする。(もどし汁は、とっておく。)
 - ・ごぼうは、ささがきにし、ねぎは、小口切り、大根、にんじんは、いちょう切りにする。
 - ・豆腐は、さいの目に切り、油揚げは、細く切り油抜きしておく。
 - ・糸こんにゃくは、5cmくらいに切り、下ゆでし、豆麩は、水にくぐらしておく。
 - ・ゆでめんは、ゆでてあたためておく。
- ①鍋に適量の水を入れ、ごぼう、にんじん、大根等、固いものから順に入れやわらかくなるまで煮る。
 - ②だし汁、しいたけのもどし汁、豆腐、豆麩、ねぎを入れ煮て、調味し味をととのえる
 - ③水溶きかたくり粉で、汁気がなくなるまで、とろみをつける。
 - ④器にめんを入れ、③のあんをかけて仕上げる。

ポイント

- ・仙台のお盆やお彼岸に作る精進料理です。
- ・めんつゆは、メーカーによって濃さが違うので、加減して使用してください。
- ・使用する野菜は、季節によってかえても大丈夫です。

問合先

学校給食課(東部学校給食センター)
79-4833

