

「給食風しもつかれ」

しもつかれのレシピ

4人分

(給食用は少なめです)



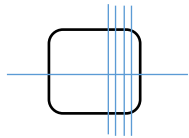
材料

A	鮭のほぐしみ	40 g
	(しゃけ瓶でもOK)	
	だいこん	180 g
	にんじん	60 g
	油揚げ	1/2枚
B	ゆで大豆	24 g
	(パウチや缶詰などでOK)	
	酒粕	8 g
	しょうゆ	小1/2
	だしの素	小1/2

※水はいれません

つくりかた

- ① だいこんとにんじんの皮をむきます
- ② だいこんとにんじんを※¹「おにおろし」でおろします
※おにおろしが無いときは、チョッパーでもOKです
※給食センターでは機械で細かい千切りにしています
- ③ 油揚げを半分に切ってそれを千切りにします



- ④ なべにAの材料を入れて煮ます
- ⑤ 煮汁が出てきたら酒粕を煮汁で溶かします
(煮汁を別の容器(お椀や小皿)に入れて酒粕を溶かしてからなべに戻しましょう)
- ⑥ Bの調味料をいれます
- ⑦ 材料が煮えたら完成です

大豆が大きかったらくだいてもいいよ
パウチなら袋の上からおしてみましよう

材料の量は目安です
調味料は調整してください

★ だいずがない時は、とうもろこしでもおいしいよ

※¹ おにおろし… 通常のおろし器より歯が大きく粗くできてます

チャレンジ
してみよう!

