

たらちり

おなじみの鍋料理を 給食用に
「おかずスープ」としてアレンジしました



材料（4人分）

木綿豆腐	1/2丁
たら（角切）	150g
鶏肉（小間）	50g
はくさい	葉3枚
ねぎ	1本
にんじん	30g
しらたき	100g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
だし汁	300cc
《ゆずしょうゆ》	
ゆずのしぼり汁	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	大さじ1

☆ゆずしょうゆをかけて食べます。



作り方

- 1 だしをとる。（顆粒だしでもよい）
- 2 豆腐を角切りにする。
- 3 しらたきを食べやすい大きさ（3cm程度）に切り、下ゆでする。
- 4 はくさい・にんじんを短冊切り、ねぎをななめ切りにする。
- 5 だし汁に鶏肉を入れアクを取りながら煮る。
- 6 にんじん・調味料・しらたきを入れ煮込む。
- 7 たら・はくさい・豆腐・ねぎを入れる。

《ゆずしょうゆ》

ゆずのしぼり汁・しょうゆ・だし汁を混ぜ合わせる。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね！
👉ここをタップ

ごはん

牛乳

たらちり

かぼちゃのそぼろあんかけ

★だしのとり方★

1. 昆布（5cm）はさっと拭き、はさみで切りこみを入れ、3カップの水を入れた鍋に30分程度浸す。
2. 十分に水を吸ったところで鍋のふたをせず火にかける。
3. 沸騰直前、鍋の内側に細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。
4. 火を弱め削り節（2袋）を入れ、1分ほど加熱する
5. 火を止め、削り節が沈んだらこす。

2019年12月の献立より