

副菜



白玉汁



だしと野菜のうま味が出た汁に
モチモチの白玉がよく合います。
朝食にもオススメです♪



- ・うなたまご飯・白玉汁
- ・夏野菜チップス
- ・一口蜂蜜レモンゼリー・牛乳

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none">・鶏もも小間切れ肉…80g・人参……………中1/4本(40g)・大根……………3~5cm(100g)・椎茸……………2枚・長ねぎ…………1/2本(40g)・小松菜…………1株(40g)・冷凍白玉餅……12個・だし汁…………3カップ(600ml)・酒……………小さじ・みりん…………小さじ1/2・塩……………小さじ1/3・薄口醤油…………大きじ1/2 <p>だし汁は、給食では昆布と膠で合わせだしをとっていますが、和風のだしの素でもOKです。(水600mlにだしの素大さじ1/2弱くらい)</p>	<ol style="list-style-type: none">①人参、大根はいちょう切り。椎茸は半分に切ってから3mm幅の薄切り。長ねぎは小口切り。小松菜は2cm幅に切る。②白玉餅はゆでて、流水でぬめりを取る。③鍋にだし汁、人参、大根、椎茸を入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉と酒を入れる。④アクを取りながら煮て、野菜がやわらかくなったら、みりん、塩を加える。⑤白玉、長ねぎ、小松菜を入れて、一煮立ちしたら薄口醤油を加えて火を止める。

