

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。
朝食にもおすすめです」♪



・うなたまご飯 ・白玉汁
・夏野菜チーフス
・一口蜂蜜レモンゼリー ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
・鶏もも小間切れ肉… 80 g ・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……1 2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……………大さじ 1/2	①人参、大根はいちよう切り。椎茸は半分に切ってから 3 mm幅の薄切り。長ねぎは小口切り。小松菜は 2 cm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。

だし汁は、給食では昆布と鰹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 弱ぐらい)

