

じる たぬき汁



エネルギー：61kcal
たんぱく質：4.6g
食塩相当量：0.6g
(1人当たり)

ワンポイント

こんにゃくを肉に見立てた汁です。
こんにゃくが肉に化けたので、「た
ぬき汁」という名前だそうです。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

いた
板こんにゃく…40g

あぶらあ
油揚げ…40g

にんじん…40g

だいこん
大根…60g

えのき…40g

しょうが…少々

うすくち
薄口しょうゆ…小さじ1

さけ
酒…小さじ1

だし…150ml

こんぶ
昆布パウダー…少々

しお
塩…少々

作り方

①板こんにゃく、油揚げは色紙切り、人参、大根はいちよ
う切り、えのきは、石づきを取り二等分に、生姜はみじん
ぎ
切りにする。

②だしに人参、大根を加える。

③生姜、板こんにゃく、油揚げ、えのきを加える。

④調味料を加える。