



秋のふきよせ汁

コメント:

ふきよせとは、風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように秋の味覚を盛り合わせた料理をいいます。給食では、秋が旬のさつまいもやしめじを入れた汁物にしました。

作り方

- (1) 削節でだしをとる。さつまいもは水にさらして、水気を切る。
- (2) にんじん、れんこん、だいこんを加えて煮る。
- (3) さつまいも、ぶなしめじ、えのきたけを加え、<で調味する。
- (4) 枝豆、かまぼこを加えて仕上げる。

材料（1人分）

さつまいも 20g（角切り）

かまぼこ 15g（いちょう切り）

にんじん 10g（いちょう切り）

れんこん 15g（いちょう切り、酢水につける）

酢 0.5cc

だいこん 20g（いちょう切り）

むき枝豆 10g（下ゆでしておく）

ぶなしめじ 5g

えのきたけ 5g（1/2カット）

< A >

しょうゆ 3cc

白しょうゆ 2cc

削節 3.5g