



ジオ給食レシピ 『 おぼろ汁 』



【材料（4人分）】

- おぼろ豆腐…360g
- なめこ…60g
- 水…550ml
- 煮干し…20g
- 酒…小さじ1と1/2
- 砂糖…小さじ2弱
- しょう油…小さじ5弱
- 水…小さじ1
- かたくり粉…小さじ3

【作り方】

- ① 分量の水を沸騰させ、頭とはらわたを除いた煮干しを加え、だしをとる。
- ② ①のだし汁になめこを加え、煮る。
- ③ 調味料を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④ おぼろ豆腐をお玉ですくい入れ、ひと煮立したらできあがり。

【栄養価（1人当たり）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
74kcal	5.6g	3.2g	1.0g



【ひとくちメモ】

糸魚川・上越地域の郷土料理です。
しょう油味の薄味のだしにかたくり粉でとろみをつけ、おぼろ豆腐（固まらない段階の豆腐）を入れます。
給食では、なめこやねぎも入れています。

