



ジオ給食レシピ



令和7月12月

今月のジオ給食は糸魚川市の郷土料理、おぼろ汁です。なめこやまいたけなどのきのこやお好みの野菜を入れてお試しください。

おぼろ汁

大人1人分 エネルギー41kcal 塩分 1.0 g

材料	大人4人分	作り方
おぼろ豆腐	250 g	① 長ねぎは小口切り、人参は千切りにする。
長ねぎ	50 g	② だし汁に人参とAを入れて煮る。
人参	50 g	③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、おぼろをおたまでくって入れる。ひと煮立ちしたら長ねぎを散らす。
〔 醤油	大さじ1強	
A - みりん	小さじ1弱	
〔 だし汁	3カップ	
片栗粉	大さじ1強	

おすすめレシピ

揚げレバーチャップ

大人1人分 エネルギー188kcal 塩分 0.7 g

材料	大人4人分	作り方
レバー	200 g	① レバーをAに漬け込み下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
〔 醤油	小さじ1/2弱	
A - 酒	小さじ1/2	
〔 しょうが	2 g	② じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。油を熱したフライパンで野菜を炒め、ケチャップとソースをからめ、①を混ぜる。
片栗粉	大さじ3弱	
油	適量	
じゃがいも	150 g	
玉ねぎ	150 g	
人参	50 g	
油	適量	
ケチャップ	大さじ3弱	
ソース	小さじ2弱	

※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。

調味料はお好みで加減してください。

