

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 1.0g

| 材料 | 大人4人分 | 作り方 |
|-------|-------|--|
| おぼろ豆腐 | 250g | ① 長ねぎは小口切り、人参は千切りにする。 ② だし汁に人参とAを入れて煮る。 ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、おぼろをおたまですくって入れる。ひと煮立ちしたら長ねぎを散らす。 |
| 長ねぎ | 50g | |
| 人参 | 50g | |
| 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 0.7g

| 材料 | 大人4人分 | 作り方 |
|-------|---------|--|
| レバー | 200g | 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。 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。 |
| 醤油 | 小さじ1/2弱 | |
| A-酒 | 小さじ1/2 | |
| しょうが | 2g | |
| 片栗粉 | 大さじ3弱 | |
| 油 | 適量 | |
| じゃがいも | 150g | |
| 玉ねぎ | 150g | |
| 人参 | 50g | |
| 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。

