

ヘルスマイト賞

1人分の野菜量 144g



登米風こづゆ

加賀野小学校 6年生 高橋 悠希

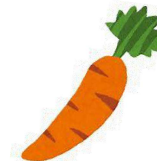


材 料(4人分)

・油麩	30g
・里芋	100g
・にんじん	100g
・大根	100g
・しいたけ	5枚
・糸こんにゃく	200g
・ほたて貝柱	25g

調味料	・酒	小さじ1
	・みりん	小さじ1
	・減塩しょうゆ	大さじ1

だしを 取る用	・水	600ml
	・だし昆布	5g
	・削り節	10g



レシピ作成で感じたこと

登米市の食材でこづゆを作ってみて美味しかったです。会津のこづゆも食べてみたいと思いました。

作り方

- ①油麩は1cmの厚さに切り、ぬるま湯で戻す。戻し時間は15分ほどで水気を切る。
 - ②里芋5mm半月切り、大根・人参5mmいちょう切り、しいたけ5mmの厚さに切る。
 - ③油麩と糸こんにゃく以外を煮る。(中火15分)
 - ④糸こんにゃくと調味料を入れて煮る。(中火5分)
 - ⑤油麩を入れて煮る。(弱火3分)
- ※最初にだし昆布・削り節でだしを取る。(①と同時)
※ほたての貝柱はほぐしておく。

♪栄養士からのコメント♪

だしがしっかりきいたレシピで、汁も野菜もおいしくいただけるレシピですね