

匂香るたけのこ入り食べるつま入れ汁



【受賞者のおすすめポイント】

白身魚のすり身に匂のたけのこを混ぜ込みます。

たけのこを大きめに切ること
で、たけのこの食感を楽しむこと
ができるようにしました。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）

・魚すり身（白身魚）	100g	〈だし〉	
・片栗粉	大さじ1弱	・こんぶ（だし用）	5cm角
・たけのこ水煮	25g	・かつお節（だし用）	8g
・油揚げ	20g	・水	500ml
・たまねぎ	80g	・しょうゆ（うすくち）	小さじ2
・にんじん	40g	・塩	少々
・カットしめじ	20g		
・小松菜	50g		

【作り方】

- ① たけのこは粗みじん切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、油揚げはゆで、せん切りにする。小松菜は3cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② 魚のすり身、片栗粉、たけのこを合わせ、こねる。
- ③ だしをとり、②をつみ入れ、煮る。
- ④ あくをとり、たまねぎ、にんじんを入れ、煮る。
- ⑤ 油揚げ、しめじを入れ、煮る。
- ⑥ 調味し、小松菜を加えて煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえる。