

クロメ汁



■ 説明

平成29年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・ にんじん.....10g
- ・ えのきだけ.....8g
- ・ 油揚げ.....2g
- ・ 木綿豆腐.....20g
- ・ 乾燥クロメ.....1.5g
- ・ ねぎ.....5g
- ・ 赤みそ.....3g
- ・ 白みそ.....7g
- ・ いらこだし汁(130g)
 いらこ.....3g
 水.....170g

■ 手順

1. 下準備

- ・ にんじんは長さ3cmのせん切り、えのきだけは3cmの長さに切り、ほぐしておく。
- ・ 豆腐は1.5cm角切り、油揚げは2cm程に切る。
- ・ ねぎは小口切りにする。

2. 調理

- ① いらこは水から入れてあくを取りながら、ゆっくりとだしをとる。だしが取れたら、いらこを取り出す。100cc程度のだしをとっておき、その中にサッと水洗いしたクロメを入れておく。
- ② ①ににんじん、えのきだけを順に入れ煮る。火が通ったら、油揚げ、豆腐を加え煮る。
- ③ 食べる直前に②にみそとねぎを入れたら、だし汁に入れておいたクロメをだしごと入れ、火を止める。