

ごまキムチ汁



■ 説明

平成30年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・豚もも肉……………10g
- ・酒……………1g
- ・にんじん……………10g
- ・大根……………10g
- ・ごぼう……………8g
- ・じゃがいも……………20g
- ・こんにゃく……………10g
- ・油あげ……………5g
- ・豆腐……………15g
- ・白菜キムチ……………10g
- ・ねぎ……………5g
- ・みりん……………1g
- ・すりごま(白)……………2g
- ・すりごま・練ごま……………1.8g
- ・白みそ……………7g
- ・出し汁……………130g
- だし昆布……………2.6g
- かつお節……………5g
- 水……………200g

■ 手順

1. 下準備

- ・こんにゃくは長さ4～5cmの細切りにし、塩もみをしてさっとゆでる。
- ・人参、大根、じゃがいもはいちょう切り、ごぼうは半月切り、油揚げは長さ2cmの細切り、ねぎは小口切りにする。

2. 調理

- ①だしをとる。
 - ・鍋に水と昆布を入れ、火にかける。昆布から泡が出始めたら、中火にし、沸騰前に昆布を取り出す。
 - ・沸騰したら、かつお節を入れ、すぐ火を止める。
 - ・だしが取れたらかつお節をこす。
- ②分量のだし汁を計り、鍋に入れる。
- ③②に豚肉と酒を入れ、アクが出たらとる。
- ④人参、大根、ごぼう、じゃがいも、こんにゃくなど煮えにくいものから入れて煮る。
- ⑤油揚げを入れて煮る。
- ⑥豆腐を入れ、白みそ、すりごま、みりん、キムチを入れ、最後にねぎを入れ、味を整える。