

# 豊っ子あえ



## ■ 説明

平成27年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・乾しいたけ.....2g
- ・ひじき.....0.8g
- ・こんにゃく.....15g
- ・にんじん.....8g
- ・枝豆むき身.....5g
- ・木綿豆腐.....35g
- ★しいたけだし汁.....5cc
- ★砂糖.....1.3g
- ★薄口しょうゆ.....2.3g
- ★酒.....2g
- ★みりん.....2g
- ・みそ.....3.5g
- ・砂糖.....1.3g
- ・ごま.....1g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ①乾しいたけ：水に浸して戻し、千切り。だし汁もとっておく。
- ②ひじき：水に浸して戻しておく。
- ③こんにゃく、にんじん：千切りにする。

### 2. 調理

- ①鍋に千切りしたこんにゃくと水を入れて火にかけ、アク抜きをする。
- ②別の鍋に①としいたけ・ひじき・人参・★を入れ水分がなくなる少し前に枝豆を加え、水分がなくなるまで煮る。
- ③豆腐を沸騰した湯の中に入れ、再沸騰後1分したら取り出し水気をよく切る。
- ④すり鉢に③とみそ・砂糖を加え、よくすった後②を加え混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、上からごまをかければ完成。