

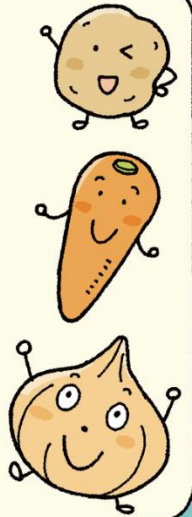
ご家庭でつくってみませんか?
西会津町給食センター

ミネラル野菜レシピ

ミネラル野菜と豆腐のとろみ汁

< 4人分の材料 >

・にんじん	1/4本	・だし	4 カップ
・大根	1/8本	・しょうゆ	大さじ2
・じゃがいも	2個	・みりん	大さじ1/2
・白菜	4枚	・片栗粉	大さじ1
・豆腐	1丁	・水	大さじ3
・長ねぎ	1/2本		



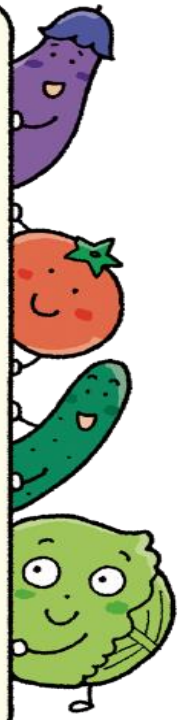
※調味料はお好みで調節してください

<作り方>

- ① 材料を切る。にんじんと大根はいちょう切り、じゃがいもは角切り、白菜はざく切り、豆腐は細の目切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② だしににんじん、大根、じゃがいもを入れて煮る。
- ③ 根菜が煮えたら、白菜、調味料、豆腐を入れ一煮立ちさせる。
- ④ 水溶き片栗粉、長ねぎを入れて、一煮立したら出来上がり!

<アレンジ>

じゃがいもを里いもやさつまいもに変えたり、白菜をキャベツや青菜に変えたり、調味料をみそにしても美味しいです!!



ミネラル野菜たっぷりの汁物です!
ご家庭にある材料でアレンジしましょう♪

