

給食レシピ紹介



【白菜のジンジャースープ】11月10日の給食に出しました。

★材料(5人分)

豚ひき肉 50g 料理酒 8g
玉ねぎ 60g・・・せん切り。
にんじん 40g・・・せん切り(短冊切り)。
しょうが 5g・・・みじんぎり。(もしくは、すりおろす。)
きくらげ(乾) 2.5g・・・水で戻して、せん切り。
白菜 150g・・・1cm幅に、切る。
ねぎ 30g・・・小口切り。(もしくは、炒め用は、みじん切り。)
水 600g(調整してください。)
うすくちしょうゆ 15g チキンガラスープ 15g
塩 1.5g こしょう 少々
片栗粉 4g(2倍の水で溶いておく。)
ごま油 1.5g(少々)

★作り方

- ①鍋を熱し、豚ひき肉、半量のねぎ、しょうがを入れて炒める。料理酒を入れる。玉ねぎ、にんじん、きくらげを入れて炒め、しんなりしてきたら、水を入れて煮る。
- ②①アクを取った後に、チキンガラスープ(またはコンソメ)を入れる。白菜の芯の部分の先に入れて煮る。味をつけて、白菜の葉の部分を入れる。
- ③仕上げに、水溶き片栗粉を入れて、少しとろみをつける。仕上げにごま油、ねぎを入れて出来上がり。

※材料や分量、切り方、炒める順番などは、お好みで変えてください。中華味のスープにしてもおいしいです。

今回は、豚ひき肉で作りましたが、鶏ひき肉にすると、あっさりとした仕上がりになります。

お好みで、つぎ分けたお椀の中に、すりおろし生姜を入れてもいいですね。(大人は、追い生姜!)

お好みで、大根、切干大根、きのこ類(しいたけ、しめじ、えのきたけなど)を入れてもいいですよ!