

給食レシピ



えのきのつくだに

食品名	1人分 (g)	切り方・下処理	調理方法
えのきたけ	20	1/3位に切ってほぐす	① 鍋にえのきたけと調味料を入れて、とろみがつくまで煮る。 ☆えのきたけから水分がでてきます。 とろっとするまで煮詰めてください。 ※調味料や水分量等をご家庭で調節してください。
しょうゆ	1.5		
酒	0.5		
みりん	1		
さとう	0.2		
塩	少々		