＊きゅうしょくのレシピ＊

給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしください！

なめたけ

【１人分】

食材名	分量	下処理	作り方
えのきたけ	25		①えのきたけは、１/３くらいの長さに切ってほぐす ②調味料を煮立たせ、えのきたけを加えとろみがつくまで煮る ※水はいりません。 えのきたけから水分が出てきます。 煮ていくと、とろみが出てきます。 びんづめのなめたけを目指してじっくり煮てください。 ＊きのこは、食物繊維が豊富です。日ごろから食べたい食べ物のひとつです。 ごはんのお供だけでなく、冷奴にのせるなどいろいろな食べ方でお楽しみください。
酒	0.5		
しょうゆ	2		
みりん	1		
さとう	0.3		
塩	少々		
酢	0.5		