

10・11月誕生会の献立を紹介します

ご家庭での感想お待ちしております。



★ご飯、サバのおろし煮、野菜のごまみそ和え のっぺ汁、小魚アーモンド

◎今回は【 のっぺ汁 】のレシピを紹介します。

のっぺ汁は、日本全国に分布する郷土料理の1つです。地方によりいくつかの呼び方があります。幼稚園ののっぺ汁は煮干しでだしをとり、醤油と塩で味を整え、片栗粉でとろみをつけています。

ぜひご家庭でも色々なお野菜を加えて作ってみてはいかがでしょうか！！



【 のっぺ汁 】

《 材料 》

里芋	2個	油揚げ	2枚
大根	厚さ3センチくらい	豚小間肉	100g
人参	1/4本くらい	白菜	大きめ2枚くらい
えのき	1/2袋	つきこん	1/3袋
水	5カップ	煮干し	20～30g
塩	小さじ1	醤油	大さじ1.5
		料理酒	大さじ2
		みりん	大さじ1
	片栗粉	大さじ2	水
			大さじ2 (水溶き片栗粉)



《 作り方 》

- ①里芋は皮をむいて厚めのいちょう切りにする。ぬめりが出て濁りを防ぐために塩でもんで洗っておく。(2個で大さじ1程度の塩)
- ②大根、人参、いちょう切り、えのきは2センチくらいに切る。つきこんは短く切ってさっと湯通しておく。油揚げは短冊切り。豚小間肉は食べやすい大きさに切る。白菜は葉と芯を分けて食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁に大根、人参、白菜の芯、つきこん、えのきを入れて火にかけます。野菜の火が通ったら、里芋、油揚げ、肉、白菜の葉を入れてさらに煮ます。
- ④材料に火が通ったら味を整えて、片栗粉でとろみをつけて出来上がりです！

煮干しだしのとり方

○前日に水の中に頭と腹をとった煮干しを入れて一晩おいておくといいですよ！時間のない場合は鍋に頭と腹をとった煮干しを入れて弱めの中火にしアクをとりながら5分ほど煮たら煮干しをとりだして出来上がり！そのとき沸騰させないようにしましょう！

※だしをとった汁物はとても美味しくいただけます！時々はだしをとってみてはいかがでしょうか！！



x
x



x
x

