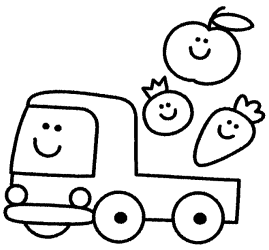


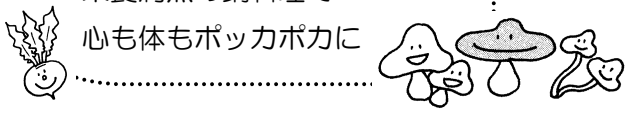
給食だより

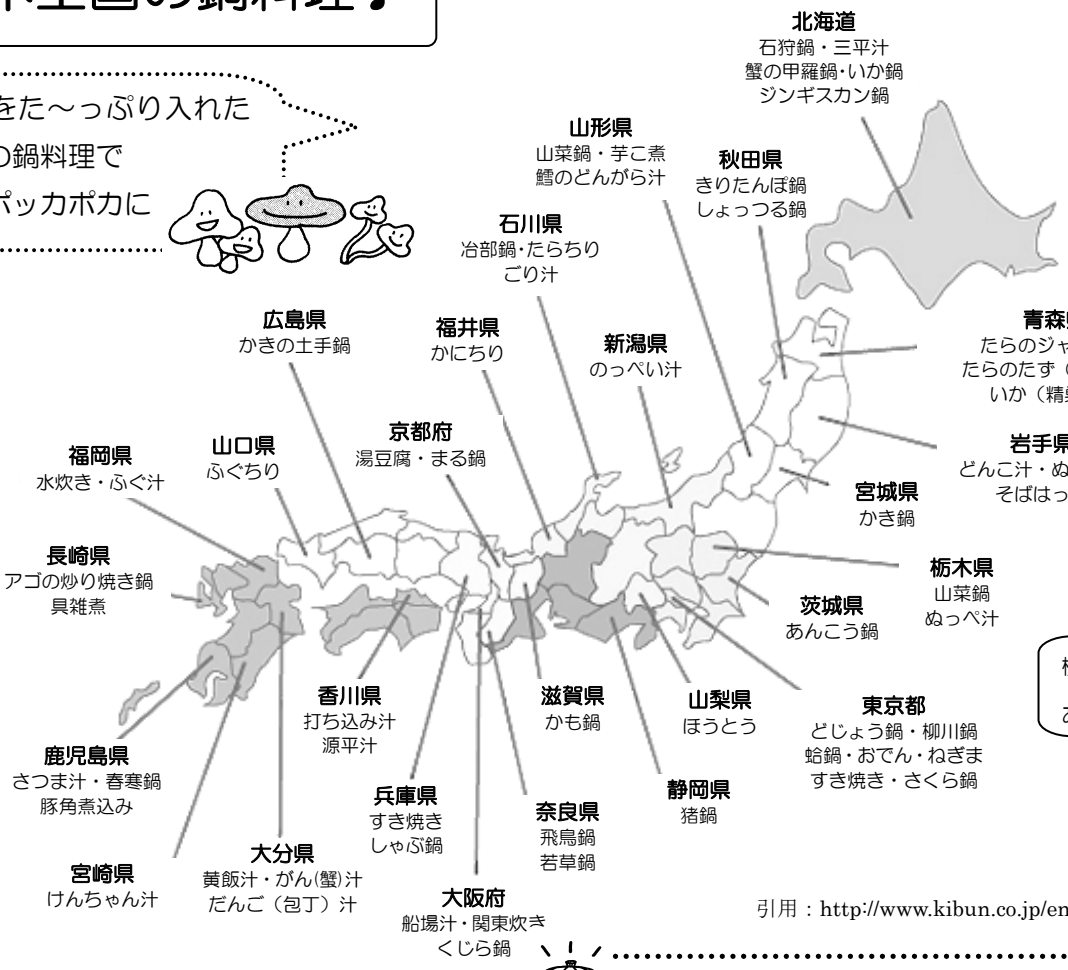
2012年 11月

あおぞら保育園　あおぞら第２保育園　あおぞら谷津保育園

日本全国の鍋料理♪

旬の野菜をた～っぷり入れた
栄養満点の鍋料理で
心も体もポッカポカに





引用：http://www.kibun.co.jp/enter/nabe/

秋田県　＜ きりたんぽ鍋　大人２人　子ども２人分＞

・きりたんぽ	４～５本	・鶏肉	250g
・舞茸	１パック	・ごぼう	１／２本
・ネギ	１本	・せり	１／２束
・糸こんにゃく	１袋	・鶏がらだし	５カップ
・濃縮めんつゆ	１／３カップ		
・醤油・酒・みりん	各大さじ３		
・塩	適宜		

・材料はすべて食べやすい大きさに切る
・鶏がらだしを煮立てて鶏肉、ごぼうを入れてあくを取りながら煮る
・その他の調味料を入れて味を整えたら舞茸、糸こん、ネギを入れて煮たてる
・最後にせりときりたんぽを入れたらできあがり♪

山梨県　＜ ほうとう　大人２人　子ども２人分＞

・ほうとう麺	350g	・鶏肉又は豚肉	100g
・かぼちゃ	１／４個	・にんじん	１／３本
・里芋	２個	・大根	１／６本
・えのき茸	１／２パック	・葉野菜	150g
・舞茸	１／２パック	・ごぼう	１／２本
・油揚げ	１枚	・ネギ	１／２本
・味噌	大さじ４杯	・鰹だし	６カップ

・材料はすべて食べやすい大きさに切る
・鍋にだしを入れ、かぼちゃ・ネギ・葉野菜以外を加えて煮る
・やわらかくなったらほうとう・うすめに切ったかぼちゃを入れて煮る
・最後にネギ・葉野菜を加えて味噌で調味すればできあがり☆