

作ってみてね！

のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 01

つみれ汁



Point

地元産めぎすをすり身でまるごといただきます

材 料 4人分

めぎすすり身	100g
たまご	1/2個
片栗粉	小さじ1と1/3
みそ	小さじ2/3
酒	小さじ1/5
木綿豆腐	100g
ねぎ	50g
水	600cc
昆布	6g
塩	小さじ1/5
酒	小さじ1と1/2
うすくち醤油	小さじ1と2/3

作り方

- ① めぎすすり身に片栗粉、みそ、酒を入れて混ぜ合わせる。
- ② 木綿豆腐はさいの目切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ 昆布でだしをとり、酒を入れ、①をつみれ状に落としていく。
- ④ つみれに火が通ったら、木綿豆腐、ねぎを入れ、火を通し、塩、うすくち醤油で味をととのえる。