

里いも

料理名		いものこ汁		使用月	1月
材 料 名		一人当たり分量 g		作 り 方	
牛肉			10	① Aでだしをとる。  ② 牛肉は細切り、里いもは一口大の大きさに切る。大根、人参はいちょう切り、舞茸はほぐす。白ねぎは1cm幅の斜め切り。こんにゃくは短冊切りにする。  ③ ①のだしで白ねぎ以外を入れ煮る。野菜に火が通れば調味し、白ねぎを入れて仕上げる。	
里いも			20		
大根			20		
こんにゃく			10		
舞茸			8		
白ねぎ			6		
人参			5		
濃い口しょう油			3		
うす口しょう油			2		
みりん			2		
煮干し	} A		1		
削り節			1		
水			140		
				★料理について一言 寒い時期に体も温まる汁物です。 里いもに具材の味がしみ込んでおいしくいただけます。	
				★組み合わせの例 ・わかめごはん ・牛乳 ・松風焼き ・青菜のひじきあえ ・いものこ汁	
					