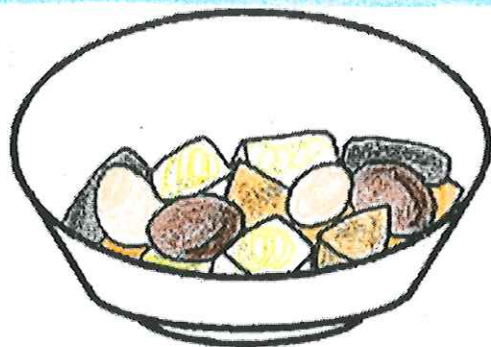


○平天とこんにゃくの煮つけ○



材料（4人分）

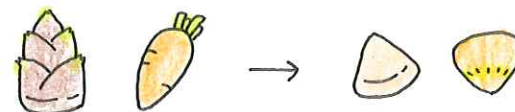
- ・ 鶏肉… 120 g
- ・ 平天… 140 g
- ・ にんじん… 40 g
- ・ こんにゃく… 120 g
- ・ うずら卵… 8 こ
- ・ たけのこ… 40 g
- ・ 三温糖… 小さじ1, 1/2
- ・ みりん… 小さじ1, 1/2
- ・ 濃口しょうゆ… 小さじ2

作り方

- ① こんにゃくは、1 cmの厚さの色紙切りにし、下ゆでしておく。

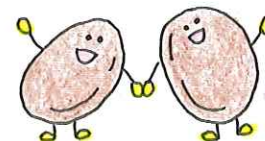


- ② たけのこ、にんじんはいちょう切りにする。



- ③ 水60cc・三温糖・みりん・しょうゆで煮汁をつくり、煮立てば肉を煮る。

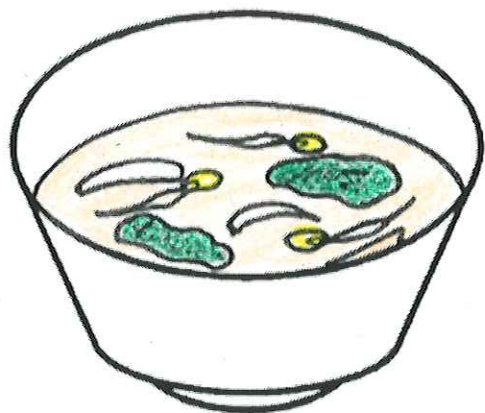
- ④ 肉の色が変われば、こんにゃく・たけのこ・にんじんを加えて煮て、さらに平天を加えて煮る。



甘めの平天が人気の
南犬立です！

- ⑤ さらにうずら卵を加えて煮ふくめる。

○わかめスープ○



材料（4人分）

- ・ 玉ねぎ… 120g
- ・ もやし… 80g
- ・ 乾燥わかめ… 2g
- ・ チキンスープの素… 小さじ1
- ・ 料理酒… 小さじ1
- ・ 塩… 小さじ1/2
- ・ こしょう… 少々
- ・ うす口しょうゆ… 小さじ2

作り方

- ① わかめは、水洗いして、もどしておく。



- ② 玉ねぎはせん切り、もやしは細かめに切る。



- ③ 水600ccに料理酒，チキンスープの素でスープを作り，玉ねぎを加える。

- ④ 玉ねぎに火が通ったら，もやしを加えて煮る。

- ⑤ ④に①を加え，塩，こしょう，しょうゆで調味する。



給食では、韓国のおもちである
トックを入れることもあります。