

豆乳なべ

【材料 4人分】

豚もも肉	60g
かに団子	80g
しらたき	60g
はくさい	1/10玉
にんじん	1/4本
しめじ	1/5袋
ねぎ	1/2本
和風だしの素	小さじ1・1/2
白みそ	大さじ1・2/3
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
水	650ml
調製豆乳	80ml
いため油	適量



【作り方】

- ① しらたきは、ゆでて食べやすい長さに切る。
- ② はくさいは2cmのざく切り、にんじんは5mmのいちよう切り、ねぎは小口切りにし、しめじは石づきを取りほぐす。
- ③ 鍋にいため油を熱し、豚肉をいためる。
- ④ 豚肉に火が通ったら、にんじんを入れてさらにいためる。
- ⑤ ④にかに団子、はくさい、しらたき、しめじ、水、和風だしの素を入れて煮る。
- ⑥ かに団子に火が通って野菜がしんなりしたら、調整豆乳を入れ、白みそを溶き入れる。
- ⑦ うすくちしょうゆで味を整え、ねぎを入れる。



給食では、かに団子を使用しますが、いか団子、えび団子、鶏団子などでも楽しめます。