

竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね！



【料理名】 たけはらっこ汁

【コメント】

給食では、「日本の伝統食を子どもたちに伝えていきたいとの思いで、」和食の献立を多く入れています。「まごは(わ)やさしい」食品は、「伝統食の頭文字を組み合わせたものです。

たけはらっこ汁は、「ちりめんじゃこをだしがわりに入れて作ります。

カルシウムもとれて一石二鳥です。

たけはらっこ汁

作ってみませんか！？

食 品 名	分量(4人分)	作 り 方
油あげ	1/2枚	1 油あげは油抜きをしてせん切り、とうふは角切りにする。
とうふ	1/4丁	
じゃがいも	1/2個	
たまねぎ	1/2個	
にんじん	50g	2 じゃがいもは半月切り、たまねぎはせん切り、にんじんはいちょう切りにする。
カットわかめ	3g	3 ねぎは小口切りにする。
ねぎ	2本	
中みそ	大さじ2	
ちりめん	10g	
水	3カップ	4 湯を沸かしちりめんを入れる。 煮えにくい材料から順に入れ煮る。 材料が煮えたら、みそ・ねぎを入れて仕上げる。