

おうちで作ろう! みんな大好き給食メニュー



写真は来迎寺保育園で撮影しました

Vol.11 夏のっぺ

郷土料理「のっぺ」を夏野菜を使ってアレンジ。
夏野菜は水分が多く体を冷やす働きがあるので暑い時期におすすめです！

■材料（4人分）

ゆうごう … 150g
じゃがいも … 1個
にんじん … 1/2本
油揚げ … 1枚
かまぼこ … 20g

オクラ … 2本
だし汁 … 800cc
つきこんにゃく … 40g
ホタテ缶（水煮） … 20g

◎ [しょうゆ … 大さじ1
塩 … 少々

■作り方

- ① ゆうごうは厚めに皮をむき、種とワタを取って食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに、油揚げとかまぼこは短冊切りにする。
- ③ オクラはゆでて、小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、①②とつきこんにゃくを入れて煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったらホタテ缶、◎を加えてひと煮立ちさせ、③を加える。