



## 貝塚市 学校給食 メニュー



### ◇白菜の煮物◇

#### 〈1人分の材料〉

白菜	90g
豚肉	20g
平天	15g
うすあげ	5g
にんじん	10g
春菊	5g
淡口醤油	4g
砂糖	2g
だし昆布	0.5g
削り節	2g
水	30cc

#### 〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜はざく切り、平天は短冊切り、にんじんはいちょう切り、春菊は3cmに切る。うすあげは短冊切りにし油ぬきをする。
- ② 水にだし昆布を入れ、煮立ったら削り節を入れてだしをとる。
- ③ だし汁に、豚肉、白菜の軸、にんじんを加え、調味して煮る。
- ④ かさが減ってきたら、うすあげ、平天、白菜の葉を加えて煮る。
- ⑤ 春菊を入れて仕上げる。

昆布と削り節の合わせだしのうま味が最高です。  
冬が旬の白菜を使います。

