新橋お多幸監修 レシピ

献立名／食品名	1人分 単位	6人分 単位	作り方
【新橋お多幸 おでん】			①大根は5cm厚に切り、包丁で厚め(2~3mmくらい)に皮をむく。
水	160.00 g	1.00 L	(2~3mmくらい)に皮をむく。
だし昆布	1.00 g	10.00 g	米のとぎ汁を入れてゆでる。
削り節(だし)	4.00 g	20.00 g	くしがすっと刺さるまで茹で、
減塩醤油(50%)	18.00 g	110.00 g	20分間湯止めし、しっかり冷やす。
三温糖	7.20 g	40.00 g	
酒	9.00 g	50.00 g	②酢と塩(分量外)を入れてゆで卵を
鶏卵 給食ではSサイズ使用	1.00 個	6.00 個	作る。(固ゆでにする)
大根	50.00 g	350.00 g	冷水にとり殻をむく。
がんもどき	1.00 個	6.00 個	③鶏ひき肉に調味料を入れてよく練
鶏ひき肉	30.00 g	180.00 g	り、最後にでん粉をまぜる。
水	4.00 g	24.00 g	1個50gくらいで丸めで、水をはった
醤油	0.17 g	1.00 g	鍋に入れて火にかける。こまめにあ
酒	0.17 g	1.00 g	くを取る。
しょうが	0.17 g	1.00 g	※このゆで汁は使うので捨てない!
さんしょう	0.01 g	お好みで	④削り節・昆布でだしを取る。
でん粉	3.00 g	2.00 g	⑤③のゆで汁と④と醤油と三温糖・
鶏団子のゆで汁	16.50 g	100.00 g	酒を合わせて、①②③を入れて炊く
			。沸騰後、30分たったらがんもどき
			を入れる。1時間くらい炊く。こま
			めにあくを取る。
			※煮詰まった時ように和だしはとっ
			ておく。
【新橋お多幸 きゅうりもみ】			①きゅうりは茹でて冷やしてから、
きゅうり	45.00 g	3.00 本	小口切りにする。
カットわかめ	1.00 g	5.00 g	②ワカメは水に戻しておく。
			③鍋に水・調味料・だし昆布を入れ
酢	24.00 g	140.00 g	沸騰する前にだし昆布を取り、弱火
水	12.00 g	72.00 g	40分程度煮詰めて冷ます。
醤油	2.40 g	14.00 g	④ワカメは何回かに分けて湯通しし
三温糖	5.40 g	30.00 g	、水冷する。
だし昆布	0.03 g	0.10 g	⑤材料を混ぜ合わせ、汁ごと配缶す
			る。
			※給食ではきゅうり、カットわかめ
			を湯通ししていますが、ご家庭で作
			る時はやらなくても大丈夫です。

- ・大根は「下茹で」「湯止め」「しっかり冷やす」をすることで、短時間でも味が染み込みます。
- ・大根の皮は捨てずに、きんぴらや干して切干大根などに使いましょう。
- ・だし昆布は千切りにして、ゴマ油と炒めてご飯のお供に。または佃煮にしてもいいですね。

まだまだ食べられます！ぜひご家庭で工夫してください。