

# はるさめスープ



## ひとくちメモ

はるさめは中国発祥で、緑豆・じゃがいも・さつまいも等のでんぷんを麺状に加工して乾燥させた食品です。

日本へは鎌倉時代に伝わっていましたが、はるさめという名前が付いたのは昭和初期になります。細くて透明感のある麺が春の静かな雨を連想させることから、初めて国産はるさめを製造した会社が名付けました。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

豆腐	1/3丁(100g)
ねぎ	1/2本(40g)
にら	1/4束(25g)
はるさめ	15g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
水	600cc

### 栄養価 一人分の

エネルギー 48kcal  
たんぱく質 2.2g  
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



1 はるさめを湯につけてもどし、食べやすい大きさに切る。



2 豆腐をさいの目に切る。



3 ねぎを小口切り、にらを2cm位の長さに切る。  
(にんじんの千切りを加えてもよい)



4 鍋に水・調味料・鶏ガラスープの素を入れ、火にかける。(味をみて塩や水の量を調整する)



5 煮立ったら、豆腐・はるさめを入れる。



6 にら・ねぎを入れ煮えたら火を止め、ごま油を入れる。



麦ごはん 牛乳  
ビビンバ (肉・ひじきのナムル)  
はるさめスープ

2022年6月の給食献立より

