

ソトアヤム



ひとくちメモ

ソトアヤムはインドネシアの料理で、ソトはスープ、アヤムは鶏肉という意味です。
スパイスを多く使うのが特徴ですが、タイ料理ほど辛いものではなく優しい味付と言われます。
鶏肉以外の材料はさまざまですが、はるさめや麺を入れることもあります。



材料と分量 (4人分)

木綿豆腐	1/2丁
鶏肉	50g
にんじん	1/4本(50g)
ねぎ	1/4本(30g)
にら	1/5袋(20g)
はるさめ	15g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
鶏ガラスープの素	小さじ2~3
ラー油	2~3滴
水	800cc

調味料

※鶏ガラスープの素はメーカーにより塩分が違いますので調整してください。

作り方



1 にんじんをいちょう切り、鶏肉を小さめに切る。



2 はるさめを熱湯につけてもどし、3cmくらいの長さに切る。



3 鍋に水を入れ、鶏肉・にんじんを入れ火をつける。アクを取りながら煮る。



4 ねぎを小口切り、にらを2cmの長さに切る。



5 豆腐を1cmの角切りにする。



6 鶏肉・にんじんが煮えたら、スープの素・調味料を入れ、豆腐・ねぎ・にら・はるさめを入れて煮る。火を止め、ラー油を入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 75kcal
たんぱく質 6.2g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ターメリックライス 牛乳
ナシゴレンの具
ソトアヤム メロン

2023年5月の給食献立より

