

のっぺい汁



ひとくちメモ

のっぺい汁は、季節の野菜類を入れたとろみのある汁のことで、日本各地で作られています。

入れる材料や味付け、とろみの具合は地域や家庭ごとに異なります。温めて食べるのはもちろん、冷たくしても美味しく食べられます。

作り方

材料と分量 (4人分)

鶏小間肉	60g
さといも	小2個
だいこん	60g
にんじん	40g
こまつな	1株
しめじ	1/3パック
ねぎ	15cm程度
こんにゃく	1/8枚
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1~2 (水溶き用)
だし汁	600cc

(だし汁は顆粒だしでもよい)

一人分の 栄養価

エネルギー 59kcal
たんぱく質 4.2g



1 こんにゃくは短冊切りにし、ゆでる。



2 さといもを半月切り、だいこん・にんじんをいちよう切り、ねぎを小口切り、しめじをほぐしておく。



3 こまつなをゆでて2cmに切る。
(ラップに包み、電子レンジ600w1分加熱でもよい)



4 だし汁に鶏肉・こんにゃく・にんじん・だいこん・さといも・しめじを入れて煮る。



5 材料が煮えたら、しょうゆ・塩を入れ、水溶き片栗粉を入れ、ねぎ・こまつなを入れる。

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する。
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



はいがごはん 牛乳
ツナそぼろ のっぺい汁
白玉ぜんざい

2020年2月の給食献立より

