

さつま汁



ひとくちメモ

- さつま汁は、鶏肉の入った具沢山のみそ汁です。
- 鹿児島県の郷土料理なので、さつま汁という名前がついています。鹿児島県は昔から鶏肉の飼育がさかんで、さつま若しゃも、さつま地鶏、黒さつま鶏は「かごしま地鶏」としてブランド化されています。

作り方

材料と分量 (4人分)

鶏小間肉	50g
油揚げ	1/2枚
さつまいも	100g
だいこん	50g
にんじん	40g
ごぼう	30g
ねぎ	40g
みそ	大さじ2
だし汁	600cc

一人分の 栄養価

エネルギー 105kcal
たんぱく質 5.9g
(八訂食品成分表の値)

★だしのとり方★

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



1 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。



2 ごぼうをささがきにして、水にさらす。



3 だいこん・にんじん・さつまいもをいちょう切り、ねぎを小口切りにする。



4 だし汁に鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこんを入れて煮る。煮えたらさつまいもを入れる。



5 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(ここをタップ)



ごはん 牛乳
かつおのあんかけ
即席漬 さつま汁

2021年10月の給食献立より

