

# 塩ちゃんこ汁



## ひとくちメモ

塩ちゃんこ汁は、東京オリンピック・パラリンピックにちなみ2021年に横浜市の給食に取り入れられたメニューです。相撲部屋で作られる料理はすべて「ちゃんこ」と言われますが、その中でも広く知られているのが鍋物や汁物です。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)



木綿豆腐	1/3丁
鶏肉	60g
だいこん	5cm
にんじん	5cm
ねぎ	1/2本
しめじ	20g
塩	小さじ2/3
だし汁	
削り節	2パック
だし昆布	3cm
水	700cc



- 1 だしをとる。  
(顆粒だしでもよい)



- 2 豆腐を角切り、だいこん・にんじんをいちょう切り、ねぎを斜め切り、しめじをほぐしておく。



- 3 だし汁に鶏肉を入れ、アクを取ったら、にんじん・だいこんを入れて煮る。煮えたらしめじ・豆腐・ねぎ・塩を入れる。

### 《給食でのだしのとり方》

- ① 分量より多めの水にこんぶをつける。
- ② 70℃くらいの温度で約1時間煮てだしを抽出する。
- ③ 昆布を取り出さずにひとつまみの塩と削り節を入れひと煮立ちさせ、中火にし20分～30分間、中火から弱火で削り節のだしを抽出する。
- ④ 火を止めてこす。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 54kcal  
たんぱく質 4.9g

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  
さばのみそ煮 磯香あえ  
塩ちゃんこ汁

2021年6月の給食献立より

