

# たらちり



## ひとくちメモ

おなじみの鍋料理を給食用に「おかずスープ」としてアレンジしました。

たらちりの「ちり」は、沸騰した湯の中に薄切りにした生の魚を入れるとちりちりと縮む様子から「ちり」というようになったといわれます。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)



木綿豆腐	1/2丁
たら	2切(150g)
鶏肉	50g
はくさい	葉3枚(100g)
ねぎ	1本弱(80g)
にんじん	30g
えのきたけ	50g
みずな	50g
しらたき	100g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	小さじ1
だし汁	600cc
ゆずのしぼり汁	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ2

☆ゆずしょうゆをかけて食べます

### 栄養価 一人分の

エネルギー 105kcal  
たんぱく質 13.9g  
(八訂食品成分表の値)

### ★だしのとり方★

1. 昆布(5cm)はさっと拭き、はさみで切りこみを入れ、3カップの水を入れた鍋に30分程度浸す。
2. 十分に水を吸ったところで鍋のふたをせず火にかける。
3. 沸騰直前、鍋の内側に細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。
4. 火を弱め削り節(8g)を入れ、1分ほど加熱する。
5. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



1 たらを角切りにする。



2 豆腐を角切り、鶏肉を小さめに切る。  
しらたきを食べやすい大きさに切り、下ゆでする。  
(今回は結びしらたきを使用しました)



3 はくさい・にんじんを短冊切り、ねぎをななめ切り、  
えのきたけ・みずなを2cm程度の大きさに切る。



4 だし汁に鶏肉を入れてアクをとりながら煮る。  
にんじん・調味料・しらたきを入れ煮込む。



5 たら・はくさい・豆腐を入れる。  
最後にねぎ・みずなを入れる。  
ゆずのしぼり汁・しょうゆ・だし汁を混ぜ  
合わせ、ゆずしょうゆを作る。



この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



ごはん 牛乳  
たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ  
焼きのり

2022年12月の給食献立より

