

給食レシピ紹介



【せんべい汁】

★材料（5人分）

南部せんべい	40g	・・・	食べやすい大きさに切る。
とり肉	100g	・・・	給食では、むね肉を使用しました。
炒め油	2.5g		
料理酒	5g	塩	0.5g（少々）
糸こんにゃく	100g	・・・	切って、洗う。（もしくは湯がく。）
にんじん	30g	・・・	いちょう切り。
ごぼう	40g	・・・	ささがき（もしくは、薄い半月切り。）
干しいたけ	3g	・・・	水で戻す。せん切り。
白菜	75g	・・・	1.5cm幅に切る。芯と葉に分ける。
ねぎ	20g	・・・	小口切り。
みりん	5g		
うすくちしょうゆ	20g		
※出し昆布	2g	かつお節	10g
		水	750g

★作り方

- ①鍋に油を熱して、鶏肉を炒める。料理酒、塩を加える。白菜の葉とねぎ以外の材料を炒める。
- ②①に、だし汁を加えて煮る。沸いたらアクを取り、みりんを加える。
- ③材料が煮えたら、しょうゆで味をつける。白菜の葉、南部せんべい、ねぎを入れて、煮る。味見をして仕上げる。

★アレンジいろいろ

- ・具は、家にある材料で代用してください。
- ・給食では、出汁は昆布とかつお節でとりました。昆布、かつお節、干しいたけなど、家にある材料で取るといいと思います。
- ・しょうゆは、味見をしながら調整されてください。
- ・南部せんべいは煮くずれしないので、食べやすい大きさに割って入れると、いいです。