

みぞれ汁

騎西学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「みぞれ汁」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
鶏もも肉(一口大)	10 g	40 g
ごぼう (ささがき)	6 g	24 g
にんじん (いちょう)	10 g	40 g
だいこん (すりおろす)	50 g	200 g
水菜(2cm)	3 g	12 g
ねぎ(小口切り)	7 g	28 g
こんにゃく(短冊切り)	10 g	40 g
和風だし	1 g	4 g
酒	1 g	4 g
塩	適宜	適宜
しょうゆ	5.4 g	21.6 g
でんぷん	0.4g	1.6 g
水	120cc	480cc

【栄養価】

エネルギー	塩分量
68kcal	1.4g

(1人当たり)

【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、鶏もも肉、ごぼう、にんじんの順に入れて煮る。アクをとる。
- ①の野菜が柔らかくなったら、こんにゃくを入れる。
- 和風だしと調味料で味を調え、少量の水で溶いたでんぷんを加える。
- 最後に、ねぎ、大根おろし、水菜を加え一煮立ちさせたら、できあがり。

● POINT ●

大根おろしは、絞らず汁ごと使います。煮すぎないように出来上がり直前に入れましょう。