

なす南蛮汁

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「なす南蛮汁（※うどんのつけ汁）」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
水	140g	560g
鶏もも肉（こま切れ）	10g	40g
たまねぎ（薄切り）	20g	80g
干しいたけ（薄切り）	0.3g	1.2g
なす（いちょう切り）	10g	40g
油揚げ（短冊切り）	5g	20g
ねぎ（小口切り）	5g	20g
和風顆粒だし	3g	12g
酒	3g	12g
みりん	3g	12g
しょうゆ	11.5g	46g

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー	塩分量
73kcal	1.8g

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻し、油揚げは油抜きをする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏もも肉、たまねぎ、干しいたけ、なすを順に入れ、アクを取りながら火が通るまで煮る。
- ③ ②に油揚げ、ねぎを入れ、ひと煮立ちさせたら、調味料で味を調える。
- ④ 別の鍋で茹でたうどん（分量外）につけて、めしあがれ。

● POINT ●

今回は家庭でも作りやすいよう、かつお風味の和風顆粒だしを使っています。味見をして、調味料の量を調節してください。