

☆せんべい汁☆



《材料》 給食の5人分

・せんべい	50g	・ねぎ	25g
・鶏むね肉こま	60g	・だし汁	830ml
・にんじん	50g	・食塩	小さじ1/2
・だいこん	80g	・みりん	小さじ1
・干ししいたけ	2.5g	・しょうゆ	大さじ1と1/2
・油揚げ	1枚		
・はくさい	90g		

～下準備～

干ししいたけはたっぷりの水で戻しておく。せんべいは大きかったら割る。

にんじん、だいこんはいちょう切り、はくさいは芯の部分は短冊切り、葉の部分は食べやすい大きさに切る。油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。

《作り方》

- ① 鍋にだし汁を沸かし、沸いたら鶏肉を入れ、しばらくしたらにんじんを入れる。
さらに少ししたらだいこんも入れる。
- ② ①に火が通ってきたら、干ししいたけと油揚げを入れる。
- ③ 再度沸いたらせんべいを入れる。はくさいの芯も入れて煮る。
- ④ せんべいが好みの固さになる少し前にはくさいの葉を入れ煮る。
- ⑤ 食塩、みりん、しょうゆで味付けをする。ねぎを入れる。

◎給食では、かつおのだしパックでだしをとっています。

◎野菜は夏の時期は、はくさいがこまつなになったり、ごぼうが入ったりするときもあります。

◎汁に入れる南部せんべいはネットで買うか、たまにイオンなどのスーパーでも売っています。

◎寒い今の時期にぴったりなので、ぜひ作ってみてください！