

☆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！