



## 給食レシピ

## のっぺ汁

エネルギー 85kcal たんぱく質4.3g 塩分1.2g

| 材 料     | 1人分  | 4人分    |
|---------|------|--------|
| だしパック   | 3g   | 12g    |
| にんじん    | 10g  | 40g    |
| ごぼう     | 8g   | 32g    |
| たけのこ水煮  | 8g   | 32g    |
| 干しいたけ   | 0.5g | 1g     |
| つきこんにゃく | 15g  | 60g    |
| 鶏もも肉    | 18g  | 72g    |
| 酒       | 1g   | 小さじ1   |
| じゃがいも   | 35g  | 140g   |
| しょうゆ    | 5ml  | 大さじ1.5 |
| みりん     | 1g   | 小さじ1   |
| 塩       | 0.5g | 小さじ1   |
| さやいんげん  | 2g   | 8g     |

### 作り方

- ① 干しいたけは戻して細切りにする。  
つきこんは下ゆでしておく。  
にんじんは皮をむいて短冊切り、ごぼうは、  
皮をむいて笹がきに切る。  
たけのこ水煮は、短冊切りにする。
- ② 鶏肉は、こま切れにして酒をふっておく。
- ③ じゃがいもは、皮をむいて短冊切りにする。
- ④ だしパックでだしをとる。
- ⑤ だし汁で①の材料を煮る。
- ⑥ 火が通ったら、②③の材料も入れて煮る。
- ⑦ しょうゆ、みりん、で味付けし、塩で味を調える。
- ⑧ さやいんげんは、ゆでて斜め切りにしておき、  
盛り付けた上に散らす。

### 料理の紹介

聖籠町の郷土料理「のっぺ汁」は、たくさんの具材の旨味が詰まった具だくさんの煮物です。本来は、里芋を入れますが、夏の間は旬のじゃがいもを使って作ります。家庭では、冷やして食べてもおいしく食べられます。