

せんべい汁（「和食の日」の献立）

【材料】


※4人分・可食量

※分量は中学生用です

○ かやきせんべい	55g	○ 長ねぎ	25g
○ 鶏肉	70g	○ 醤油	大さじ2強
○ つきこんにやく	70g	○ 酒	小さじ2
○ 人参	50g	○ 混合だし(昆布・かつお節)	720ml
○ しめじ	50g		
○ ごぼう	25g		
○ 大根	120g		

【作り方】

- 1 昆布とかつお節で混合だしをとる。
- 2 かやきせんべいは食べやすい大きさに割り、鶏肉はひと口大、人参と大根はいちょう切り、しめじは石づきを落としてほぐす、ごぼうはさがき、長ねぎは小口切りにする。
- 3 つきこんにやくと大根は、臭みとりのため、下ゆでをする。
- 4 だし汁に、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、つきこんにやく、大根の順に加え、火がとおるまで煮る。
- 5 調味料とかやきせんべいを加え、せんべいがしんなりするまで煮る。
- 6 最後に、長ねぎを加えて、完成。

ポイント  かやきせんべいが吸水するので、だし汁は多めに用意しておき、必要であれば追加で入れてください。

【写真】



<献立名>ごはん **せんべい汁** ぶりの甘辛ごま焼き うま塩野菜 牛乳



【栄養価】

エネルギー	113kcal	たんぱく質	5.9g	脂質	3.0g
食塩相当量	1.8g				