

☆のっぺい汁☆

【分量（4人分）】

鶏もも肉	80 g	
にんじん	40 g（7 c m）	
大根	100 g（3 c m）	
ごぼう	40 g（1 / 4 本）	
里芋	90 g（大1個）	
ねぎ	30 g（1 / 3本）	
木綿豆腐	100 g	
しょうゆ	★調味料	8 g（大さじ1 / 2）
うすくちしょうゆ		12 g（小さじ2）
酒		4 g（小さじ1）
片栗粉		8 g（大さじ1）
和風だしの素		4 g（小さじ1）
水		400m l

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはさがき、里芋は半月切り、ねぎは小口切りにする。豆腐はサイコロに切る。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 鍋に分量外の油を引き、鶏もも肉を炒める。
- ④ 水と和風だしの素を入れ、にんじん、大根、ごぼう、里芋を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ あくが出てきたらとり除き、豆腐を入れて煮る。
- ⑥ ★調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ねぎを加えたら火を消す。



各地にある郷土料理で、里芋、にんじんなどをだし汁で煮て、しょうゆ、塩などで調味し、片栗粉やくず粉でとろみをつけた汁物です。地域によって、具材やとろみかげんは異なります。

根菜がたくさん入ったとろみのある汁物なので、寒い時期に体を温めることができる料理です。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 107kcal
たんぱく質 8.5 g
食塩相当量 0.8g

※ 給食では、削り節や鶏がらなどからだしをとっています。

だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。