

☆ピリ辛汁☆

【分量（4人分）】

鶏モモ肉	80g
にんじん	40g（2cm）
玉ねぎ	60g（小1/3個）
小松菜	60g
えのきたけ	20g
木綿豆腐	120g
キムチ	100g
しょうゆ	18g（大さじ1）
和風だしの素	4g（小さじ1）
水	400ml

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは5mm幅のスライス、小松菜は3cm程度に切り、えのきたけは石づきを切り落として1/2サイズに切る。
- ② 木綿豆腐は、2cm角に切る。
- ③ 鶏モモ肉は、一口大に切る。
- ④ 鍋に分量外の油をひいて、鶏モモ肉を炒める。
- ⑤ にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑥ 水と和風だしの素を加えて、加熱する。
アクが出てきたら取り除く。
- ⑦ 木綿豆腐を入れ、ひと煮立ちさせた後、キムチを入れる。
- ⑩ 具材が柔らかくなったら、しょうゆで味をととのえて、小松菜を入れる。



給食のピリ辛汁は、給食の人気メニューの一つです。キムチを使うことでピリッと感じに加え、うま味とちょっぴり酸味の効いた独特の風味になります。

和風だしの代わりに中華だしを使用してもおいしく食べられます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 87kcal
たんぱく質 7g
食塩相当量 1.6g



※ 給食では、削り節や鶏ガラ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場合があります。