

☆さつまいも汁☆

【分量（4人分）】

鶏むね肉	100g
さつまいも	100g（5cm）
にんじん	40g（7cm）
大根	40g（1cm）
ごぼう	30g（1/5本）
板こんにゃく	40g
ねぎ	40g（1/3本）
木綿豆腐	100g
しめじ	20g
赤みそ	16g（大さじ1弱）
ミックスみそ	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 さつまいもはよく洗い、厚さ1cmくらいのいちょう切りにする。
- ② にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切り、板こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでしておく。木綿豆腐はサイコロ状に切る。しめじは石突きを落としほぐしておく。
- ③ 鶏むね肉は一口大に切る。
- ④ 鍋に分量外の油を引き、鶏むね肉を炒める。
- ⑤ 水と和風だしの素を入れ、にんじん、大根、ごぼうを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ あくが出てきたらとり除き、さつまいも、しめじ、板こんにゃく、豆腐を入れ、赤みそとミックスみそを加える。
- ⑦ ねぎを加えたら火を消す。



鶏肉を使った具たくさんみそ汁です。給食では鶏むね肉を使用していますが、鶏もも肉を使用してもおいしく食べられます。

野菜がたくさん入った汁物なので、不足しがちなビタミンや食物繊維を補給しやすいです。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー	127kcal
たんぱく質	8.9g
食塩相当量	0.9g

※ 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。

