

☆白玉雜煮☆

【分量（4人分）】

餅	120g
鶏もも肉	100g
にんじん	40g (7cm)
はくさい	50g (1枚)
小松菜	40g (1束)
干ししいたけ	5g (2個)
かまぼこ	60g
しょうゆ	14g (小さじ2と1/2)
うすくちしょうゆ	8g (大さじ1/2)
本みりん	4g (小さじ2/3)
和風だしの素	5g (大さじ1/2)
水	480ml

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② にんじんはいちょう切り、はくさいは芯1cm葉2cm、小松菜は2cm幅に切る。
- ③ 干ししいたけは水で戻して5mm幅に切る。かまぼこはいちょう切りにする。
- ④ 鍋に分量外の油を引き、鶏もも肉を炒める。
- ⑤ 水とにんじんを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 干ししいたけ、はくさい、小松菜を加えてひと煮立ちさせた後、かまぼこと餅を入れる。
- ⑦ ★調味料で味を調えたら火を消す。



給食では、加熱しても溶けにくい餅を使用しています。ご家庭で作られる時は、使用する餅の種類に合わせて加熱を調節してください。

雑煮は、地域によって味付けや使われる食材がさまざまです。ご家庭にあるお好みの食材を入れて、お試しください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 149kcal
たんぱく質 10.1g
食塩相当量 1.4g

※ 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。