

## ☆白玉雑煮☆

【分量（4人分）】

餅		120 g
鶏もも肉		100 g
にんじん		40 g（7cm）
はくさい		50 g（1枚）
小松菜		40 g（1束）
干しいたけ		5 g（2個）
かまぼこ		60 g
しょうゆ	★調味料	14 g（小さじ2と1/2）
うすくちしょうゆ		8 g（小さじ1/2）
本みりん		4 g（小さじ2/3）
和風だしの素		5 g（小さじ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 鶏もも肉は一口小に切る。
- 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みてください。

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 10.1 g  
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。