

## ☆若竹汁☆

【分量（4人分）】

鶏むね肉	80g
木綿豆腐	160g
にんじん	20g（3cm）
かまぼこ	40g
ねぎ	30g（12cm）
たけのこ（水煮）	60g
干しいたけ	4g
カットわかめ	4g
うすくちしょうゆ	18g（大さじ1）
酒	4g（小さじ1弱）
和風だしの素	4g （小さじ1と1/3）
水	480ml



※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 鶏むね肉を一口小、木綿豆腐をさいの目に切る。
- ② にんじん、かまぼこ、たけのこはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。たけのこは下ゆでしておく。
- ③ 干しいたけは水で戻して薄切りにする。
- ④ 鍋に分量の水を沸かし、鶏むね肉を加えて火を通す。
- ⑤ にんじん・干しいたけを加え、和風だしの素を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ あくが出てきたらとり除き、木綿豆腐、たけのこ、かまぼこを入れ、うすくちしょうゆと酒を加える。
- ⑦ カットわかめ、ねぎを加えたら火を消す。



「若（わかめ）竹（たけのこ）汁」は春が旬の食材を使った汁物です。わかめの香りやたけのこの食感が食欲をそそる一杯です。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー	91kcal
たんぱく質	11.6g
食塩相当量	1.1g

※ 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場合があります。