

# 給食レシピ紹介



## 2021年12月2日（木） 豆腐とチンゲン菜のスープ

※分量は、中学生1人分の量です。

| 材料       | 分量(g) | 下処理・切り方          |
|----------|-------|------------------|
| 鶏むね肉     | 8     | 一口大に切り、料理酒につけておく |
| 料理酒      | 0.6   |                  |
| にんじん     | 9     | 3mmいちよう切り        |
| たまねぎ     | 18    | 半分に切り、5mmに切る     |
| 水        | 160   |                  |
| 豆腐       | 24    | さいのめ切り           |
| ぶなしめじ    | 12    | 石づきを取り、ほぐす       |
| 中華スープの素  | 0.4   |                  |
| うすくちしょうゆ | 4.8   |                  |
| 伯方の塩     | 0.24  |                  |
| 白こしょう    | 0.02  |                  |
| チンゲン菜    | 12    | 1cmスライス          |
| カットわかめ   | 0.6   |                  |

### 【作り方】

- ① 鍋に鶏肉を入れ、炒る。
- ② ①ににんじん・たまねぎを入れてさっと炒め、水を入れる。
- ③ 野菜が煮えてきたら、豆腐・しめじを入れる。
- ④ 調味料を入れ、チンゲン菜を入れ、仕上げにカットわかめを入れる。

### <ポイント！>

- ・給食センターでは、味天上という塩分のない中華スープの素を使用しました。中華スープの素はメーカーによりいろいろありますが、塩分が入っているものなら上記の量を参考にしてみてください。味の加減は、中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩で調整してください。
- ・チンゲン菜は、食感も楽しめる食材なので、煮込まずに仕上げに入れる位がおいしいです。