給食レシピ紹介

２０２３年９月２０日（水）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 増田屋さんの納豆 |
| 副菜 | いそ和え |
| **汁物** | **ちゃんこ鍋** |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 鶏肉 | 24g | 下味つける |
| 酒 | 1.8g |  |
| にんじん | 9g | いちょう |
| だいこん | 24g | いちょう |
| ごぼう | 12g | 笹がき |
| しいたけ | 3.6g | 半分スライス |
| えのき | 6g | カットし、ほぐす |
| はくさい | 24g | スライス |
| 豆腐 | 24g | さいの目 |
| こんにゃく寒天 | 1.2g |  |
| ねぎ | 8g | 斜めスライス |
| 鶏豚湯 | 2.4g |  |
| うすくちしょうゆ | 4.8g |  |
| 塩 | 0.2g |  |
| 水 | 適量 |  |

【作り方】

1. 鶏肉に酒で下味をつけておく。
2. 鶏肉を炒り、鍋に水を入れ、にんじん、だいこん、ごぼう、はくさいを入れて煮る。
3. 煮えたらしいたけ、えのき、豆腐、こんにゃく寒天を入れて煮る。
4. 調味して仕上げにねぎを入れる。

＜ポイント！＞

・しらたきやこんにゃくの代わりに、こんにゃく寒天を入れると、しっかりとした歯ごたえがあるので、食べごたえがあります。くず切りを入れてもおいしいです。

・塩はお好みで調節してください。