給食レシピ紹介

２０２３年５月２９日（月）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 油カレイのつけ焼き |
| 副菜 | こんにゃくの味噌炒め |
| **汁物** | **のっぺい汁** |
| 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 |
| 鶏むね肉 | １２ | 料理酒につけておく |
| 料理酒 | １．２ |  |
| 水 | 適量 |  |
| さといも | 24 | 半分 |
| だいこん | 24 | ５ｍｍいちょう |
| にんじん | 10 | ３ｍｍいちょう |
| たけのこ（短冊のもの） | 10 |  |
| 豆腐 | 18 | さいの目 |
| だしパック | 1.2 | だしをとっておく |
| うすくちしょうゆ | 6 |  |
| こいくちしょうゆ | 1.2 |  |
| かたくりこ | 1.2 | 水で溶く |
| ねぎ | 8 | ５ｍｍスライス |

【作り方】

1. 鶏肉は酒につけこみ下味をつける。
2. 鍋に水とだしを入れて、だいこん、にんじん、さといも、たけのこ加え、煮る。火が通ったら豆腐を入れて

調味料とかたくり粉を入れる。

1. 仕上げにねぎを入れる。

＜のっぺい汁とは・・・＞

　「のっぺい汁」とは全国で作られている郷土料理の一つです。一説では、奈良の寺院の宿坊で残り物の野菜に、かたくり粉でとろみをつけて出した、汁物から生まれたとも言われています。にんじんや大根、さといもなどの根菜類が入っているのが特徴です。

＜ポイント！＞

・鶏肉を事前に酒につけこむとで、お酒の成分で鶏肉の筋繊維がほぐれ、やわらかくなり、料理にコクや風味を出す役割があります。

・かたくり粉のとろみで冷めにくくなります。

・多くの食材が入っているので、栄養バランスのよい汁物です。