



学校給食 レシピ

のっぺい汁

野菜たっぷり、寒い日におすすめ！



SO - 6

材料<4人分>

- A
- 鶏もも肉・・・60g
 - さといも・・・100g (2個)
 - だいこん・・・80g (3cm)
 - にんじん・・・20g (1/5本)
 - しめじ・・・30g (1/3株)
 - 青ねぎ・・・適量
 - だし汁・・・700cc
- しょうゆ・・・12g (大さじ1)
- 片栗粉・・・12g (大さじ1)



【一口メモ】

具材はお好みのものを入れて、具たくさんにするとおいしいです。とろみがついているので冷めにくく、体も温まります。だしの風味やうまみと、汁のとろみで、減塩でもおいしく食べられます。

作り方

①さといもは輪切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。しめじは石づきをとっておく。

②鍋にだし汁を入れ、Aの材料を入れて煮る。

③具材に火が通ったら、しょうゆで味付けをする。水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。

④青ねぎを加えてできあがり。

【給食献立】

ごはん さけの竜田揚げ
きんぴらごぼう のっぺい汁

近江八幡市学校給食センター