給食レシピ

南ブロック（弥富市・蟹江町・飛島村）で人気の和食給食レシピを紹介します♪

ちゃんこ汁

たっぷりの具材からでるだしを生かした、うまみのつまった汁物です。つくね団子は手作りしてもいいですが、時間がないときは市販品を活用するのもよいでしょう。（一人２～３個ずつになるように）

たくさん作っておいて、翌日の朝ごはんに取り入れるのもおすすめです。たんぱく質やビタミン類を摂取できます。

【材料４人分】

A	・鶏ひき肉	小1パック(150g)
	・醤油	小さじ1/2
	・しょうが(すりおろし)	少々
	・ねぎ(みじん切り)	少々
	・片栗粉	小さじ1
	・白菜	大1枚(120g)
	・焼き豆腐	小1/2丁(80g)
	・人参	1/4本(40g)
	・糸こんにゃく	1/4袋(50g)
	・ねぎ	1/2本(40g)
B	・醤油	大さじ1
	・酒	小さじ1
	・みりん	小さじ1
	・塩	一つまみ
	・水	500cc
	・かつお厚削り節	12g
	・いりごま(好みで)	一つまみ

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください

【作り方】

① 鍋にかつお厚削り節と水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして８分ほど煮だし、こしておく。

② 人参はいちょう切りに、白菜は１㎝幅、ねぎは小口切りにする。
糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、さっとゆでてあく抜きをする。

③ Ａの材料を練り混ぜて、つくね団子のたねを作る。

④ 鍋に①でとっただしと人参を入れる。やわらかくなったら、白菜、糸こんにゃく、焼き豆腐を加え、沸騰したら③のつくね団子のたねをスプーンで落としながら入れる。

⑤ つくね団子に火が通ったらＢの調味料を入れて味を調え、ねぎを入れる。

⑥ 器に盛り付け、仕上げにお好みでごまをふる。