

学校給食レシピ集

～ 塩とり汁 ～



【材料】 4人分

○鶏もも肉（皮付き）	70 g
○油揚げ	20 g
○にんじん	50 g
○キャベツ	120 g
○つきこん	55 g
○干しいたけ	2 個
○小松菜	60 g
○れんこん	75 g
○長ねぎ	40 g
○水	750 cc
（あればだしパック）	

～調味料～

○しょうゆ	小さじ 1
○酒	小さじ 1
○みりん	小さじ 1
○食塩	小さじ 1/2
○丸鶏がらスープ顆粒	小さじ 2

【作り方】

- ① 干しいたけを水にいれ戻しておく
（戻ったらざるにあけて水気をきり細切りに切っておく）
- ② 材料を切る
鶏もも肉 → 食べやすい大きさに
油揚げ → 5mm幅に
にんじん → 短冊切り
キャベツ → 太め(5 mm程度)の千切り
小松菜 → 1 cmの長さに
れんこん → 銀杏切り
長ねぎ → 小口切り
- ③ 油揚げは沸騰したお湯に1分ほど入れ、ざるにあける（油抜きをする）
- ④ つきこんも同様に沸騰したお湯に1分ほど入れ、ざるにあける
- ⑤ 小松菜を茹でて冷水にさらす
- ⑥ 鍋に水とだしパックを入れ、だしをとる
- ⑦ 小松菜以外の材料を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ⑧ ⑦に調味料を入れ煮込む
- ⑨ 最後に⑤の小松菜を入れ、少し煮込んで完成

鶏肉の皮を取り除く方もいますが、皮からもおいしいだしが出ます
気になる方は、全て取り除くのではなく、半分の量だけ取り除き、半分は皮付きのままで使ってみてください

