

学校給食レシピ集

～ 春ののっぺい汁 ～



【材料】 4人分

○鶏もも肉	60g
○絹厚揚げ	70g
○かまぼこ	30g
○にんじん	40g
○干しいたけ	2.5g
○つきこん	50g
○山菜水煮	70g
○だし汁	750cc
○絹さや	25g

～調味料～

◎しょうゆ	小さじ2と1/2
◎みりん	小さじ1
◎酒	小さじ1
◎食塩	少々

○片栗粉	大さじ1
------	------

【作り方】

- ① 材料を切る
鶏もも肉、絹厚揚げ→2cm程度の角切り
かまぼこ、にんじん→短冊切り
干椎茸→水で戻しておく
- ② 絹さやはすじを取って熱湯に入れて茹で、冷水にさらしザルにあけておく
- ③ つきこんは熱湯に2～3分ほど下茹でしザルにあけておく
- ④ 鍋にだし汁（椎茸の戻し汁も加えても可）を入れて火にかけ、絹さや以外の材料を加え、あくを取りながら柔らかくなるまで煮る
- ⑤ ◎印の調味料を加えて煮込む
- ⑥ 同量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける
- ⑦ 絹さやを入れてさっと煮て完成

山菜はあまり食べないお子さんもいるかと思いますが、のっぺい風にしてみたらとても好評でした！

給食センターで使用した山菜の水煮には、わらび・みずな・山うど・たけのこ・なめこ・えのき茸が入っています。

山菜の穫れる時季には、家にある山菜を使って作ってください。

