

学校給食発“佐賀の食”レシピ



のっぺい汁

材料・分量(4人分)

鶏もも肉	40g
厚揚げ	40g
さといも	50g
こんにゃく	40g
ごぼう	20g
にんじん	20g
さやいんげん	10g
干し椎茸	2g
だし汁	400cc
薄口しょうゆ	10cc
酒	5cc
三温糖	5g
塩	1g
片栗粉	2g

(食材について)

のっぺい汁は、地元でとれる野菜をたくさん使った献立です。野菜を小さく切って、煮込んだ汁に片栗粉でとろみをつけて、うすいしょうゆ味で仕上げた汁物で、栄養たっぷりです。

<作り方>

野菜はさいの目に切り、さっとゆでる。

だし汁で を煮る。

火が通ったら調味料を加えて煮る。

水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゆでたさやいんげんを上 に飾る。

(のっぺい汁一人分の栄養量)・・・

熱量(70Kcal)・たんぱく質(3.3g)・脂質(2.2g)

(献立例)・・・小豆ごはん、牛乳、魚のもみじ揚げ、

アスパラとれんこんの和え物、のっぺい汁