

## のっぺい汁

のっぺい汁は、鶏肉や豆腐、にんじん、だいこんなどの野菜を刻んで煮こむ汁物です。仕上げに小麦粉やくず粉、片栗粉などでとろみをつけることが特徴です。

とろみがあることで、汁を残さず食べられます。また、汁が冷めにくくなり、からだが暖まるので、寒い季節にはぴったりの料理です。

給食では、にんじん、だいこんのほかに、さといも、ごぼうなどさまざまな野菜を入れ、片栗粉でとろみをつけました。



### 材料（4人分）

- 鶏もも肉 40g（1/7枚）
- さといも 100g（2個）
- だいこん 40g（幅5cm程度）
- にんじん 40g（1/4本）
- ちくわ 30g（1本）
- ごぼう 20g（1/5本）
- こんにゃく 20g（幅2cm程度）
- 干ししいたけ 2g（約1個）
- ねぎ 20g（長さ10cm程度）
- だし 4カップ（800cc）……
- 酒 少々
- しょうゆ 大さじ1杯
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ1杯

### 栄養価（一人分）

エネルギー	68kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	1.6g
塩分	0.6g

給食センターでは、かつお削りぶしでだしをとります。

### 作り方

1. 干ししいたけは水に浸して戻しておく。
2. さといもは半分に切ってから5ミリくらいの厚さに切り、下ゆでしておく。
3. ごぼうはささがきにし、水に浸しておく
4. だいこん、にんじんはいちょう切り、ちくわは輪切り、水で戻した干ししいたけは千切りにする。
5. こんにゃくは短冊切りにして、沸騰した湯で1分間ほどゆで、ざるにあげて湯を切る。
6. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
7. なべに少量の水（分量外）を入れ、鶏もも肉を加えて火にかける。このときに酒をふる。
8. 7に、にんじん、だいこん、ごぼうを加え、アクを取りながら煮る。
9. 8に、だしと干ししいたけを加え、煮たってきたら、さといも、ちくわ、こんにゃくを加える。
10. しょうゆと塩で味付けし、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
11. 最後に小口切りにしたねぎを加えてでき上がり。