

汁物

かぶのすりながし



1人分の栄養価

- ・エネルギー：65kcal
- ・たんぱく質：4.0g
- ・カルシウム：35mg
- ・鉄：0.4mg

材料	分量(4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
鶏小間	80g		
たまねぎ	40g	1/6 個	すりおろす
かぶ	150g	小 2 個	すりおろす
かぶ	60g	小 1 個	さいの目切り 1 cm
(かぶの葉)	適量	きれいな場合使用	小口切り 3 mm
小松菜	30g	1 株	根本を切り落とし、よく洗ってから 2cm に切る
酒	3.2g	小さじ 1/2 強	
みりん	4g	小さじ 1/2 強	
薄口しょうゆ	18g	大さじ 1	
荒塩	1.2g	ひとつまみ	
片栗粉	4g	小さじ 1 強	大さじ 1 程度の水で溶く
だし	600g	3 カップ	だしをとる
水	660g	3 カップ強	①水に昆布を浸し 10 分くらい置く。 ②中火で加熱する。
かつおぶし	8g		③沸騰したら火を弱めてかつおぶしを入れ、ふたをしないで 10 分くらい煮出す。途中でアクをすくう。
出し昆布	2g	5cm×4cm	④火を止め、かつおぶしが沈んだら、ザルやキッチンペーパーでこす。

- ① 少量の湯を沸かし、鶏肉をほぐしながら入れ、アクをすくい取る。
- ② たまねぎを加え、だし汁を入れる。
- ③ 沸騰したら、酒・みりん・1/2 量の薄口しょうゆ・荒塩を加える。
- ④ かぶ(すりおろし)を加えて沸騰させる。
- ⑤ 一旦火を止めて、水溶き片栗粉を回し入れる。全体をよくかき混ぜながら、再度火をつける。
- ⑥ かぶ(さいの目)を加え、中火で煮る。
- ⑦ 残りの薄口しょうゆで味を調えた後、小松菜・(かぶの葉)を加えて温まったら、完成!

片栗粉は、熱を加えるとかたまります。なので、火をつけたまま入れると、ダマになってしまうことがあります。



「すりながし」とは、野菜や豆腐、魚介類などをすり鉢ですりつぶし、だし汁でばしたものです。だしのうまみが引き立つ汁物です。給食では、「鶏小間」ではなく「肉団子」を入れています。さらっと食べられるので、食欲がない時にもピッタリのメニューです。

