

【ほうとう汁】



季節の野菜をたくさん入れ、
煮込みます。
寒い季節に、体が温まる汁で
す。



いもち

材料（約4人分）

- | | |
|--------|--------------|
| ・ほうとう | 160g⇒15cmカット |
| ・鶏肉 | 40g⇒小間切り |
| ・かぼちゃ | 80g⇒1cm角切り |
| ・だいこん | 50g⇒いちょう切り |
| ・にんじん | 40g⇒いちょう切り |
| ・ごぼう | 20g⇒ささがき |
| ・長ねぎ | 30g⇒小口切り |
| ・干しいたけ | 2g⇒戻して薄切り |
| ・油揚げ | 15g⇒5mm幅に切る |

だし汁

- | | | |
|--------|-------|----------|
| ・煮干しだし | 2カップ | |
| ・かつおだし | 2カップ | |
| A { | ・酒 | 小さじ1 |
| | ・みりん | 小さじ1 |
| | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| | ・みそ | 小さじ2と2/3 |



くりっち

作り方

- ①鍋にだし汁とごぼう、だいこん、にんじん、かぼちゃ、干しいたけを入れて煮る。
- ②沸騰したら、鶏肉をほぐしながら入れて煮る。
- ③ひと煮立ちしたら、ほうとうを入れる。
- ④火が通ったら油揚げとAを加え、更にとろ火で煮る。（20分くらい）
- ⑤最後に長ねぎとみそを入れて出来上がり。

給食では汁として食べ
ますが、ご家庭で主食と
して食べる場合はお好
みで具材の分量を増や
してください。