



汁物



薩摩汁



©富士宮市さくやちゃん

薩摩汁は、鹿児島県の郷土料理です。鶏肉を使った具沢山のみそ汁で、食べ応えがあります。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・サラダ油	小さじ1/2
・こんにゃく	30g
・鶏むね肉小間切れ	80g
・塩	少々
・しょうが	少々
・ごぼう	10g
・だいこん	40g
・だし汁	
水	400ml
かつお節	10g
・酒	小さじ1
・にんじん	1/4本(25g)
・じゃがいも	中1個(100g)
・みそ	大さじ1・1/2
・葉ねぎ	2本(10g)

作り方

- ①しょうがをすりおろす。
- ②かつお節でだしをとる。
- ③ごぼう、葉ねぎを小口切り、だいこん、にんじん、じゃがいもをいちょう切りにする。
- ④こんにゃくをサイコロ状に切り、下茹でしておく。
- ⑤こんにゃくを炒める。
- ⑥鶏肉、酒、しょうが、ごぼう、大根を炒める。
- ⑦だし汁、にんじん、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑧全体が煮えたら、みそを溶き、塩で味を調える。
- ⑨葉ねぎをいれて仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・鰯の塩焼き
- ・小松菜のごま和え
- ・薩摩汁

