

● いものこ汁

栄養成分 1人分

エネルギー 72kcal
たんぱく質 4.5g
カルシウム 14mg
食塩相当量 0.5g



材料 4人分

鶏もも肉スライス 80g
里いも 大4個(400g程度)
まいたけ 1/2パック(40g程度)
糸こんにゃく 1/3袋(60g程度)
せり 1/2束(40g程度)

A

酒 小さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1と1/2
水 2と1/2カップ(500ml)

作り方

- 1 里いもは皮をむいて半分に切り、水から下茹でしておきます。まいたけは手で大きめにほぐしておきます。糸こんにゃくは3cmくらいに切ります。せりは1cmの長さに切ります。
- 2 鶏肉は大きければ、食べやすい大きさに切ります。
- 3 鍋に水と鶏肉を入れてだしを取ります。
- 4 ③の鍋に①の里いも、まいたけ、糸こんにゃくを順に入れ、Aで味を調えます。
- 5 仕上げにせりをのせて、軽く火が通ったら止めます。

レシピ考案者

横手市立横手北小学校校長

石川 淳先生

横手学校給食センター所長

田代 久和先生

秋田県で寒い季節になったら食べる汁物です。里いもの粘りがおいしく味わえ、この一品にたんぱく質、ビタミン、炭水化物などたくさんの栄養素が入っています。せりは香りが出るように最後に入れて、あまり煮込まないようにします。みそ味にしてもおいしく食べられます。