



# 給食おすすめレシピ

## 郷土料理の紹介

### せんべい汁 (青森県)



写真提供：四街道西中学校

令和5年2月  
実施献立  
四街道市  
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和4年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！

#### 【1人分栄養価】

エネルギー	117 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	2.0 g
カルシウム	59 mg
鉄	1.2 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	1.4 g

\*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)	下処理・切り方	作り方
鶏もも肉 小間 50g		1 鶏もも肉に酒で下味をつける。
酒 小さじ1	下味	2 だし汁を煮立たせ、1の肉を煮る。
ごぼう 20g	ささがき	3 鶏肉に火が通ったら、ごぼう・
にんじん 30g	いちょう切り	にんじん・大根・さといもを
大根 60g	いちょう切り	加える。
さといも 60g	いちょう切り	4 野菜が煮えたら、しめじを加える。
しめじ 20g	ほぐす2cm幅	5 ★の調味料を加え味を調える。
だし汁 600cc		6 せんべいを加え煮る。
★ 醤油 大さじ1		7 長ねぎ、小松菜を加え仕上げる。
★ 食塩 ひとつまみ		
かやきせんべい 4枚	1/6位に割る	
長ねぎ 20g	小口切り	
小松菜 60g	2cm 下ゆで	

\*具材について…

さといもの代わりにじゃがいも、しめじの代わりに舞茸や干し椎茸でも美味しいです。

\*かやきせんべい(南部せんべい)は、沸騰した汁の中に入れてお好みの硬さに煮てください。モチモチとした食感が楽しめます。