

薩摩汁(さつま汁)

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

●栄養価 (大人1人分)		
エネルギー	79	kcal
たんぱく質	7.3	g
脂質	2.1	g
塩分	1.6	g

<作り方>

- ① 鶏肉は小間切り、人参と大根、さつま芋はいちょう、ごぼうは薄く輪切り、万能ネギは小口に切る。
- ② こんにゃくは1.5cmの色紙切りにし、下茹でする。
- ③ だし汁に鶏肉、人参、大根、さつま芋、ごぼうを入れて煮る。
- ④ ③の野菜が柔らかくなったら、こんにゃく、味噌、しょうが汁を入れる。
- ⑤ 最後に万能ネギを散らす。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鶏もも肉	80g	小間切り	小さく切る (目安5mm角)	茹でて少し水を加えて ミルサーでペーストにする		もぐもぐを ペーストにする
人参	1/4本(40g)	いちょう切り	1cmの色紙切り 	圧力鍋で10分加圧後 1 cm 正方 5 mm 幅	圧力鍋で10分加圧後 5mm 正方 3 mm 幅	
大根	輪切り厚さ1cm (40g)			圧力鍋で25分加圧後 1 cm 正方 5 mm 幅	圧力鍋で25分加圧後 1 cm 正方 3 mm 幅	
さつま芋	輪切り厚さ1.5cm (40g)			1cm 正方 5mm 幅(柔らかめに茹でる)		
ごぼう	長さ10cm程度 (20g)	薄い輪切り	薄い半月切り	圧力鍋で10分加圧後、ペーストにする		
板こんにゃく	20g	1.5cm 正方 5mm 幅	1cm 正方 5mm 幅	茹でてペーストにする		
万能ネギ	2本(12g)	小口切り		茹でてミルサーにかけ、こした汁を使う		
味噌	40g	薩摩汁とは、鹿児島県を代表する郷土料理で、鶏肉とたっぷりの根菜類を一緒に煮込んだ具だくさんの味噌汁のことをいいます！				
しょうが汁	少々					
だし汁	約600ml					