

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 65 kcal
 たんぱく質 6.4 g
 脂質 1.8 g
 塩分 1.5 g

<作り方>

- ① 鶏肉は小間切り、人参、大根はいちように、里芋は1.5cm角、ごぼうは半月、万能ネギは小口に切る。
- ② こんにゃくは1.5cmの色紙に切って下茹でする。
- ③ だし汁に鶏肉、人参、大根、里芋、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	鶏ひき肉をほぐして茹でる	前期をざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする
人参	40g	いちよう切り	小さいいちよう切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅	
大根	40g	いちよう切り	小さいいちよう切り	圧力鍋で25分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で25分加圧後 1cm正方3mm幅	
里芋	40g	1.5cm角	1cm角	茹でてつぶす	茹でて水分を加え なめらかにつぶす	
板こんにゃく	20g	1.5cm正方5mm幅	1cm正方5mm幅	ペーストにする		
ごぼう	20g	半月	ささがき	圧力鍋で10分加圧後 ミルサーにかける	圧力鍋で10分加圧後 ペーストにする	
万能ネギ	12g	小口切り		水を足してミルサーにかけ、こす		
味噌	40g					
しょうが汁	少々					
だし汁	600ml					