

# 給食レシピ ☆のっぺい汁☆

## 1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
鶏もも肉	50g	
里芋	180g	4～5個
にんじん	40g	4cm
大根	100g	5cm
ごぼう	40g	小1／3本
ねぎ	40g	40cm
こんにゃく	50g	
生揚げ	75g	1／2枚

食品名	分量	目安量
酒	20g	大さじ1強
しょうゆ	20g	大さじ1強
塩	3.3g	小さじ1／2
かたくり粉	5g	小さじ1
和風だし汁	600ml	3カップ

## 2 作り方

- ① 削り節と昆布でだしをとる。
- ② 鶏肉、里芋は一口大に切る。にんじん、大根はいちょう切り。ごぼうはささがきにし、水にさらす。ねぎは小口切り。こんにゃくはうす切りにし、下ゆでし、アクをぬいておく。生揚げは、短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉をいためる。
- ④ ③ににんじん、大根、ごぼう、こんにゃくを順に加え、軽く炒め、①のだしと里芋、生揚げを加え、調味して煮る。
- ⑤ 具が柔らかくなったら、ねぎを加え、火が通ったら、でんぷんでとろみをつける。

## 3 一口メモ

かたくり粉でとろみをつけているため、冷めにくく、よくあたたまります。水菜を入れても合います。アクをいねいにとることで、澄んだのっぺい汁が出来上がります。

のっぺい汁は、日本全国に分布する郷土料理のひとつです。地域によって、大きく使用する材料やとろみの加減が異なるようです。

