

# えだ豆のすり流し汁



(分量は小学校相当です)

| 食材料名               | 分量(g) | 下処理        | 作 り 方                      |
|--------------------|-------|------------|----------------------------|
| 鶏胸肉小間              | 10    |            | ①油で肉・ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を |
| *えだ豆ペースト           | 25    | 解凍         | 入れ煮る。                      |
| さといも               | 20    | 1cmのいちよう切り | ②①が沸騰したらさといもを入れる。          |
| だいこん               | 10    | 2mmのいちよう切り | ③さといもが煮えたら、豆腐・ねぎを入れ、沸騰したら  |
| ねぎ                 | 10    | 小口切り       | 味噌を入れる。                    |
| ごぼう                | 10    | ささがき       | ④最後に解凍したえだ豆ペーストを入れ、味を調える。  |
| にんじん               | 5     | 2mmのいちよう切り |                            |
| *冷凍豆腐<br>(千葉県産大豆使) | 20    |            |                            |
| *みそ                | 10    |            |                            |
| *油                 | 1     |            |                            |
| だし汁                | 90    |            |                            |

\*は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

| エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 塩分相当量<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | VA<br>μgRAE | VB1<br>mg | VB2<br>mg | VC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|---------------|------------|---------|------------|-------------|--------------|---------|----------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|
| 110           | 7.0        | 4.6     | 1.3        | 72          | 39           | 1.5     | 0.5      | 75          | 0.10      | 0.25      | 13       | 3.4       |