



じゅんさい汁



春から夏の初めが旬のじゅんさいは、水の澄んだ池や沼に生えている水草の一種で、つるっとしたのどごしを楽しむことができます。



ポイント



越谷特別市民
ガーヤ

【1人分の栄養価】

エネルギー：55kcal

タンパク質：4.3g

塩分：1.5g

じゅんさいは洗いすぎると、特徴であるぬめりが洗い流されてしまうため、軽く洗いましょう。



作り方



材料	4人分
干椎茸	4g
人参	50g
長ねぎ	40g
木綿豆腐	100g
じゅんさい水煮	80g
鶏もも肉	40g
◆本みりん	小さじ1/2
◆うすくち醤油	大さじ2強
※だし汁	3カップ
※給食では 煮干し かつお節	10g 3g

1

干椎茸は水につけて戻す。戻ったら3mmの薄切りにする。戻し汁もとっておく。

2

人参はせん切り、長ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目切りにし水にさらす。じゅんさいは軽く水洗いしてざるにあけておく。

3

鶏もも肉は小さめの一口大にする。

4

鍋にだし汁を入れ、沸いたところに鶏肉を加える。火が通ったらアクをとる。

5

人参と干椎茸、干椎茸の戻し汁を入れて煮る。

6

野菜が柔らかくなったら豆腐とじゅんさいを入れ、◆の調味料で味を調える。最後に長ねぎを加えひと煮立ちさせる。

給食ではじゅんさいを汁物で提供していますが、酢の物のような和え物や鍋でもおいしく食べることができます。