



# みつばと 紅白はんぺんのすまし汁



春を告げる香りのよいみつばとおめでたい紅白のはんぺんを使った汁物です。  
給食では入学・進学の季節の4月に登場します。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：51kcal

タンパク質：5.9g

塩分：1.6g

鶏肉は皮なしにした方が澄んだ汁物に仕上がります。

材料	4人分
糸みつば	15g
大根	80g
人参	30g
紅白あられはんぺん	50g
鶏もも肉皮なし	80g
干椎茸	4g
◆うすくち醤油	大さじ1と1/2
◆塩	小さじ1/6
※だし汁（戻し汁含む）	4カップ
※給食では混合削り節	12g



作り方



- 1 干椎茸は水につけて戻す。戻ったら3mmの薄切りにする。戻し汁も取っておく。
- 2 大根、人参は5mmのいちょう切り、糸みつばは2cm長さに切る。鶏もも肉は一口大に切る。
- 3 鍋にだし汁と椎茸の戻し汁を入れて沸騰させ、鶏もも肉を加えて煮る。
- 4 鶏もも肉に火が通ったら大根、人参、椎茸を入れて煮る。
- 5 野菜がやわらかくなったら◆の調味料で味を調える。
- 6 紅白あられはんぺんと糸みつばを加えてひと煮立ちさせる。



みつばは葉が三つに分かれていることからそう呼ばれています。  
汁物以外に天ぷらや和え物などでもおいしく食べられます。