



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなきちさん

## 作ってみましょう 保育園給食レシピ!! のっぺい汁

【材料】子ども6人分

- ・大根・・・・・・・・90g
- ・人参・・・・・・・・50g
- ・里芋・・・・・・・・120g
- ・なめこ・・・・・・・・30g
- ・ほうれん草・・・・60g
- ・だし汁・・・・・・・・900cc
- ・塩・・・・・・・・小さじ2/3
- ・しょうゆ・・・・・・小さじ2/3
- ・片栗粉・・・・・・・・小さじ2（同量の水で溶く）

★里芋は、冷凍のものを使うと便利です！

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 25kcal
- ・たんぱく質 0.9g
- ・脂質 0g
- ・塩分 0.8g

【作り方】

- ① 里芋、大根、人参はいちょう切りにする。ほうれん草はゆでて水けを絞り、食べやすい大きさに切っておく。なめこは洗ってざるにあけておく。
- ② 鍋にだし汁と大根、人参を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて5分くらい煮る。さといもとなめこを加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 塩としょうゆで調味し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、仕上げにほうれん草を加えてさっと煮たら火を止める。

のっぺい汁とは、日本各地に伝わる郷土料理の汁物の1つです。鶏肉や豆腐、ごぼう、こんにゃくなどを入れてもおいしいですよ♪

