



ちゃんこ汁

材料 (4人分)		作り方
鶏肉 (角切り)	80g	① たらに酒をふり、くさみをとる。 ② いりこでだしをとる。 ③ 鍋にだし、鶏肉、にんじん、大根を入れて煮る。 ④ 火が通ったら、たら、豆腐、白菜を入れて煮る。 ⑤ アクをとり、調味料Aで味をととのえ、白ねぎ、春菊を入れ、ひと煮立ちさせる。
たら (角切り)	80g	
酒	小さじ1/2	
豆腐 (さいの目切り)	1/4丁	
白菜 (ざく切り)	1枚	
にんじん (いちょう切り)	中1/3本	
大根 (いちょう切り)	60g	
白ねぎ (ななめ切り)	中1/3本	
春菊 (ざく切り)	1株	
しょうゆ	小さじ2	
A みりん	小さじ1/2	
塩	少々	
いりこ	10尾	
水	2カップ	

給食では白玉もちも入っているよ！いろいろな具材を入れて、アレンジしてみてね☆



ひとこと Memo

「ちゃんこ汁」は、すもう部屋で力士が作るちゃんこ鍋をもとに考えた汁ものです。

旬の野菜や魚介類などたくさんの食材が入ります。栄養満点で、体の芯からあたたまる一品です。



【1人分の栄養価】

エネルギー	87kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	3.7g
食塩相当量	1.0g

