

郷土料理

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

●せんべい汁 ●ほうとう



烏飼ナスくん



セッピー

せんべい汁

青森県

平成28年1月20日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

鶏もも皮なし	20.0g
大根	10.0g
人参	10.0g
玉ねぎ	20.0g
生しいたけ	5.0g
白ねぎ	10.0g
おつゆせんべい	4.0g
薄口醤油	4.0g
みりん	1.0g
酒	1.0g
削り節	3.0g

〔作り方〕

大根…いちょう切り
人参…いちょう切り
玉ねぎ…薄切り
しいたけ…小口切り
白ねぎ…斜め薄切り
おつゆせんべい…割る
削り節…130ccのだしをとる



- ① だし汁で材料を煮る
- ② 調味し、おつゆせんべいを入れて出来上がり!

ほうとう

山梨県

平成28年1月21日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

ほうとう麺	60.0g
鶏もも皮なし	20.0g
油揚げ	6.0g
さつまいも	20.0g
白菜	50.0g
白ねぎ	10.0g
赤みそ	7.0g
白みそ	5.0g
濃口醤油	1.2g
煮干し	2.5g

〔作り方〕

油揚げ…短冊切りにし、油抜きする
さつまいも…2cm幅のいちょう切り
白菜…短冊切り
白ねぎ…小口切り
煮干し…130ccのだしをとる

- ① だし汁に鶏肉を入れ煮、油揚げ、さつまいも、白菜を入れる
- ② 野菜が柔らかくなれば、味噌を溶き入れ麺を入れ少し煮る
- ③ 白ねぎを入れてひと煮立ちさせ、醤油をいれたら出来上がり!