

# 「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：通年

## 野菜

## だんご汁

### ● 材料（4人分）

鶏胸肉	40 g
油揚げ	8 g
ゴボウ	24 g
ダイコン	120 g
ニンジン	40 g
干しシイタケ	2 g
ネギ	24 g
白玉粉	80 g
水	大さじ4前後

(様子を見ながら調整する)

### だし汁

水	3カップ
昆布	2 g
しょうゆ	小さじ1と1/3
薄口しょうゆ	小さじ2/3
塩	少々

### ● 作り方

- ① 鶏胸肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは油抜きをした後、短冊切りにする。
- ③ ゴボウは皮を除いて薄切りに、ダイコン、ニンジンはいちょう切りにする。干しシイタケは水で戻して薄切りにする。
- ④ ネギは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を用意し、①が少し煮た後に②と③を加える。
- ⑥ 白玉粉に水を加えてこねる。
- ⑦ 野菜がほぼ煮えたら、⑥を一口大に丸めて鍋に入れる。
- ⑧ Aを加えて器に盛り、④をちらす。



### ● 味・作り方の特徴、PR

季節の野菜をたっぷり美味しく食べられます。

### ● 下関産の食材

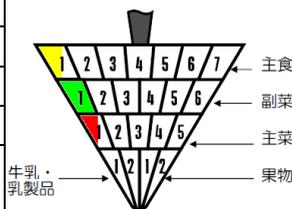
ダイコン・ネギ

### ● 一人分栄養価

エネルギー	125 kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	2.1 g
炭水化物	21.5 g
ナトリウム (食塩相当量)	361 mg 1.0 g

### ● 食事バランスガイド

主食	0.5 っ(SV)
副菜	1 っ(SV)
主菜	0.5 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)



提供：豊北中学校

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです