

## 五目汁



## 材料 4 人分（切り方）

鶏もも肉（一口大）	60 g
油揚げ（短冊切り）	20 g
にんじん（短冊切り）	60 g
玉ねぎ（短冊切り）	100 g
えのきたけ（2 cm）	20 g
かまぼこ（いちょう切り）	40 g
小松菜（1.5 cm）	30 g
A こいくちしょうゆ	大さじ1強
A 本みりん	小さじ2/3
食塩	小さじ1/3
こしょう	少々
花かつお	2 g
片栗粉	10 g
厚けすり	10 g
水	600 g

## 【作り方】

- 1 厚けすりと水でだしをとる。
- 2 鍋で少量のだしで鶏肉をほぐし炒める。鶏肉に火が通ったら、半量の塩、こしょうで下味をつける。
- 3 定量のだし汁、にんじん、玉ねぎを入れる。あくが出たら、あくをとる。
- 4 野菜がやわらかくなってきたら、かまぼこ、油揚げ、小松菜、えのきたけを入れる。
- 5 残りの塩、A、花かつおを入れる。花かつおは振り入れる。
- 6 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。

## 【ひとくちメモ】

- ・ 給食では、きしめんやうどんの汁として出しています。
- ・ 干しいたけを入れるとよりだしが出ておいしいです。