

▶せんべい汁



学校給食 栄養展

「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



青森県の八戸市周辺で、南部せんべいを煮立てた汁物や、鍋物を、「せんべい汁」と呼んでいます。お菓子のおせんべいではなく、汁物専用のおせんべいを使います。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 鶏もも肉	（小間切れ）	10 g
・ ごぼう	（ささがき）	8 g
・ 大根	（いちょう切り）	25 g
・ にんじん	（いちょう切り）	10 g
・ 長ねぎ	（小口切り）	12 g
・ ほんしめじ	（小房分け）	8 g
・ 南部かやきせんべい		10 g
・ 板こんにゃく	（短冊）	15 g
A しょうゆ		1 g
A 塩		0.6 g
A 酒		1 g
・ 厚削り節		2 g
・ 水		90cc

【作り方】

- ① 厚削り節で出汁をとる。
- ② せんべいは、食べやすい大きさに割っておく。
- ③ ごぼうとこんにゃくはそれぞれを下茹でして、あくぬきをする。
- ④ 出汁で、肉、根菜、こんにゃく、しめじを煮てAで調味する。
- ⑤ ④にせんべいを入れて、少し煮込む。
- ⑥ 最後に長ねぎを入れて仕上げる。