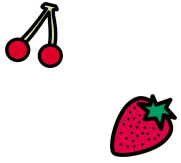


汁物 n-22

のっぺい汁

材 料	分量(g)
鶏もも肉	20.00
乾しいたけ	0.60
油揚げ	2.00
板こんにゃく	10.00
さといも	20.00
だいこん	15.00
にんじん	10.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	110.00
〔 食塩	0.20
しょうゆ(淡口)	4.00
でん粉	1.00



エネルギー(kcal)	76
たんぱく質(g)	4.5
脂質(g)	3.5
カルシウム(mg)	24
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	174
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	1.5



作り方

乾しいたけは戻してせん切りにする。ねぎは小口切りにする。だいこん・にんじんはいちょう切り、さといもも茹でてから、いちょう切りにする。こんにゃくは角切りにし、茹でる。油揚げはせん切りにし、油抜きする。

だし汁で鶏肉・こんにゃく・しいたけ・にんじん・だいこん・さといも・油揚げを順に煮る。

調味する。

水溶きでん粉を流し入れ、ねぎを入れる。



まいたけごはん, 牛乳, かきあげ, のっぺい汁, キャベツのおかかあえ

のっぺい汁・・・古くから伝わる郷土料理。新潟が有名。とろみをつけているのが特徴。