

おいしい学校給食 ~人気メニューのご紹介~

飛鳥汁

材料（4人分）

鶏肉角切り	80g
たまねぎ	1/2個
大根	4cm
にんじん	2cm
はくさい	1枚
じゃがいも	1個

わけぎ	10g
しめじ	1/2パック
みそ	30~35g
牛乳	200cc
水	600cc

作り方

1. 下ごしらえ

- ・たまねぎ.....スライス
- ・にんじん.....いちょう切り
- ・大根.....いちょう切り
- ・はくさい.....1cm幅に切る
- ・じゃがいも...皮をむき、さいの目切り
- ・わけぎ.....小口切り
- ・しめじ.....小房にわける

2. 鍋に水を入れ、にんじん、大根、じゃがいもを入れる。

ある程度火が通ったら鶏肉を加える。

沸騰したら火を弱めて、あくをすくう。

3. たまねぎ、はくさい、しめじを加え煮る。

みそを溶き入れ、牛乳を加え沸いてきたら火を弱め

わけぎを加える。(牛乳を入れてからは煮立たせないようにする)

