

【とりつみれとはくさいのしるもの】

〈材料・分量・切り方〉

材料	分量(4人分)		切り方
鶏つみれ(若鶏・無添加)	100	g	
白菜	80.00	g	2cm幅に切る
春雨	15.00	g	そのまま使う
長ねぎ	12.00	g	小口切り
人参	20	g	5mm幅いちょう切り
エリンギ	16.00	g	厚さ5mm半月切り
じゃが芋	80.00	g	1.5cm角切り
鶏がらスープ(100%丸鶏・無添加)	40.00	cc	
酒	小さじ1/4		調味調や水はお好みで 加減してください
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
しょうゆ	小さじ1強		
水	270.00	cc	

〈作り方〉

1. 鍋に水を入れ、じゃが芋、人参、白菜を時間差で入れる。
2. それぞれに火が通ったら鶏がらスープ、鶏つみれ、エリンギ、春雨を入れて火を通す。
3. 調味料で味を整え、仕上げに長ねぎを加えて火を止める。

※ 大量調理の給食センターでは、鶏つみれは特注品を使用しています。そのため、給食に近い味にされたい場合は、以下の鶏つみれのレシピもご参考ください。

〈鶏つみれ 大きさ約1.5cm 出来上がり100g程度〉

- ・鶏ももひき肉 ……70g
- ・玉ねぎみじん切り ……20g
- ・片栗粉 ……5g
- ・長ねぎみじん切り ……ひとつまみ
- ・しょうが汁 ……少々
- ・塩 ……少々

*家庭で作りやすい量に一部変更しています。

