

汁物

白菜のとろみ汁



エネルギー60kcal、食塩相当量 1.1g

料理の特徴

多めの片栗粉でとろみをつけることで、スープが冷めにくくなります。

水溶き片栗粉を入れる際は、一旦鍋の火を消してから加えるとダマになりにくいです。また、加えた後はよく加熱することで、とろみが定着します。

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

だし汁	600g（3カップ）
とり肉（もも皮なし）	80g
にんじん	40g（大1/5本）
白菜	140g（大1枚）
豆腐	120g
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1弱
〔片栗粉	大さじ1弱
〔水	大さじ2
ほうれん草	20g（1株）

作り方

- 1 とり肉は小さく切る。
- 2 ほうれん草はラップで包み、600Wの電子レンジで30秒程度加熱後、冷水にとって冷やし、水気を切る。
- 3 にんじんはせん切り、豆腐はさいの目切り、白菜とほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、とり肉をほぐしながら加えて煮る。
- 5 にんじんを加えて煮る。
- 6 野菜に火が通ったら、白菜、豆腐、塩、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- 7 水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ほうれん草を加えて仕上げる。

給食の献立（中学校）



麦ごはん

ちくわのかば焼き

じゃが芋のそぼろ煮

白菜のとろみ汁

牛乳

※だしのとり方は、レシピ動画や「混合だし（こんぶとかつお節）」のレシピをご覧ください。

*白菜の代わりに、大根でもおいしくいただけます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会