

# のっぺ汁



|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 50kcal |
| たんぱく質 | 3.4g   |
| 脂質    | 1.2g   |
| 塩分    | 0.8g   |

具だくさんで汁にはとろみがついており、体がとっても温まります。蓮根やこんにゃくなどの具材を入れてもおいしいです。

老人保健施設 あおぞら 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

|        |      |
|--------|------|
| 鶏むね肉   | 10g  |
| 里芋     | 25g  |
| 人参     | 10g  |
| しいたけ   | 5g   |
| 油揚げ    | 3g   |
| A      |      |
| 煮干し    | 4g   |
| 水      | 100g |
| 薄口しょうゆ | 5g   |
| みりん    | 1g   |
| 片栗粉    | 1g   |
| 小ねぎ    | 1g   |

## 〈作り方〉

- ①里芋・人参は洗い皮をむき、いちょう切りに切る。
- ②しいたけは、半分にして薄く切る。
- ③油揚げは熱湯をかけて、油抜きしてから、長さ2cm・幅3mmの薄切りにする。
- ④鶏むね肉は、薄くそぎ切りにする。
- ⑤Aでだし汁をとり、鶏むね肉・里芋・人参・しいたけ・油揚げを入れ煮る。
- ⑥調味料を入れ味を見る。
- ⑦分量外の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑧器に盛り小口切りにした小ねぎをのせる。