

作ってみよう！給食レシピ～ちゃんこ汁～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・白菜	80g・・・ざく切りにする。
・チンゲンサイ	60g・・・ざく切りにする
・しらたき	60g・・・3cm幅に切る
・もやし	60g
・油揚げ	12g・・・薄切りにする
・肉団子(加熱済み)	120g
・ニラ	20g・・・1cmの長さに切る
・チキンスープ	400cc（無ければブイヨンや中華だしを適量）
・しょうゆ	大さじ1
・塩、こしょう、ごま油	適量

作り方

- ① 鍋にチキンスープを400cc入れ沸騰させる。
- ② ①にニラ以外の食材を加え煮る。
- ③ ②にしょうゆとニラを加え煮る。
- ④ ③に塩、こしょうで味を整え、最後にごま油で香り付けする。



★食材一口メモ～ちゃんこ汁～★

『ちゃんこ』とは、本来お相撲さんが食べる料理全般を言います。その中でも野菜や肉がまとめて食べられる具だくさんの鍋が『ちゃんこ鍋』として定着しました。

給食ではみんなで鍋を囲むことができないので、ちゃんこ汁という名前で具だくさんのお汁を提供しています。入れる具材も味付けも自由なのですが、四足歩行の動物は手を付いて負ける姿を連想させて縁起が悪いということで、豚や牛は避けて鶏を入れるそうです。