



～いわき市 学校給食献立紹介～

# 若竹汁

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー65kcal/たんぱく質 8.7g/塩分 1.2g



## 春の香りを楽しむ「若竹汁」



若竹汁とは、春先の新わかめと春が旬のたけのこを使ったすまし汁で、「若」はわかめ、「竹」はたけのこのことです。わかめとたけのこには、食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整えるはたらきがあります。

給食では、昆布とかつお節でだしをとり、塩としょうゆで味付けしました。春の香りを召し上がれ。

### 材料(4人分)

|           |        |
|-----------|--------|
| ●とりむね肉    | 50g    |
| ●たけのこ（水煮） | 小1本    |
| ●豆腐       | 1/4丁   |
| ●塩蔵わかめ    | 30g    |
| ●さやえんどう   | 8枚     |
| ●しょうゆ     | 小さじ2   |
| ●塩        | 小さじ1/2 |
| ●だし汁      | 800ml  |

（水の量は味を見て調節してください。）

※生わかめを使用する場合は下茹でする。

### 作り方

1. とり肉はひと口大、たけのこはいちょう切りまたは縦うす切り、豆腐はさいの目切りにする。わかめは塩抜きしてから、食べやすい大きさに切り、さやえんどうはすじを取って下茹ですておく。
2. 鍋にだし汁を沸かし、とり肉を入れる。肉に火が通ったら、たけのこを入れ煮る。
3. 2に塩を入れ、豆腐を入れてひと煮立ちしたら、しょうゆを入れて味を調える。
4. 最後にわかめとさやえんどうを入れ、ひと煮立ちさせて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。  
作り方・材料等は、好みに調節してください。



### 【献立例】

ごはん/牛乳/若竹汁

/かつおの揚げびたし/昆布入り煮びたし/柏餅

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー816kcal/たんぱく質 37.2g/塩分 2.8g