汁もの

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

塩ちゃんこ汁



具だくさんの汁です。和風だしと鶏ガラスープで味を調えました。家にある野菜で作ってみてください。



材料（4人分）

鶏もも肉	８０ｇ
にんじん	３０ｇ
だいこん	６０ｇ
ねぎ	２０ｇ
こまつな	４０ｇ
サラダ油	小さじ１
★鶏ガラスープのもと	大さじ２
★塩	小さじ１／２
★酒	小さじ１／２
★みりん	小さじ１／４
かつお節	１５ｇ
だし昆布	１ｇ
水	５００ｇ

作り方

①にんじん、だいこんは５mm幅のいちょう切り、ねぎは小口切り、こまつなは２ｃｍ幅に切る。

②かつお節とだし昆布と水で、だし汁をとる。

③鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら、にんじん、だいこんを炒める。

④③の鍋に、②のだしを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。

⑤★の調味料を加え、味を調え仕上げにねぎ、こまつなを入れて、ひと煮立ちしたら、出来上がり。

令和8（2026）年度

＜その他のレシピはこちらから＞



立川市学校給食課