

学校給食
オリジナル

せんべい汁



★ハブの郷土料理「せんべい汁」です。
野菜のうまみがせんべいにしみ込み、
心も体も温まります。

サバ缶を使ったり、キャベツを入れて
もよいですね。

材料(4人分)

と り 肉	60g
に ん じ ん	1/2本
ご ぼ う	1/3本
し め じ	1/2株
長 ね ぎ	1/2本
おつゆせんべい	4枚
煮 干 し	適宜
酒	大さじ1
し ょ う ゆ	大さじ3
塩	適宜

【作り方】

- ① とり肉はうす切りにする。
- ② にんじん、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切りにする。しめじは小房にわける。
- ③ せんべいは4等分ぐらいに割っておく。
- ④ 煮干しでだしをとり、ごぼう、にんじん、しめじを煮る。やわらかくなってきたらとり肉を加える。
- ⑤ とり肉が煮えたら、酒、しょうゆ、塩で味つけをする。
- ⑥ 汁が沸騰したところにせんべいを入れ、沸騰したまま約3分煮込む。長ねぎを加え、火を止める。