

あつぎふうそうに 厚木風雑煮

材料（4人分）

- ・大根 5cmくらい（120g）
- ・里芋 中2個
- ・ほうれん草 1/2束
- ・鶏もも肉 100g
- ・もち 4個
- ・だし汁 400ml
- A
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酒 大さじ1/2
- ・青のり 適量
- ・かつお節 適量



作り方

- ① 大根はいちょう切り、里芋は半月切りにする。ほうれん草はゆでてから3cmくらいの長さに切る。鶏もも肉は一口大に切っておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、中火にかけて鶏もも肉を加える。
- ③ 大根、里芋を加え、火を通す。
- ④ Aの調味料を鍋に加え、仕上げる。
- ⑤ お椀に焼いたもちと汁を盛り付けてほうれん草をちらし、青のりとかつお節をかける。
※分量は目安量です。お好みに合わせて調整してください。

給食ではおもちの代わりに白玉団子を入れています。

栄養士からのコメント



《1人分の栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩
203kcal	8.1g	4.1mg	35mg	1.2mg	1.3g