

献立名	ちゃんこ汁	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> 相撲部屋で食べる鍋料理で、鶏がらスープで味付けをするものを「ソップ炊き」といいます。手をついたら「負け」となる相撲の世界では四足の動物は避けられる傾向にあり、具には鶏肉がよく使われるそうです。給食では汁物にアレンジしました。 鶏がらスープはたまねぎとの相性がよく、今回は清須市で作られた「新たまねぎ」を入れました。新たまねぎは火の通りがいいので、「煮込みすぎない」こと、「大きめに切る」ことがポイントになります。 	
地場産物の紹介	<p>愛知で作られるたまねぎは、4月から6月ごろに売り場に並びます。皮の色が白っぽくて軟らかいのが特徴で、このようなたまねぎのことを「新たま（ねぎ）」と呼びます。辛味が少なく甘みが強いため、サラダで食べてもおいしいです。</p>	

材料名	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉 にんじん <u>たまねぎ</u> ぶなしめじ はくさい 木綿豆腐 ねぎ しょうが 鶏がらスープの素 うすくちしょうゆ 塩 こしょう 酒 水 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 120 g ・ 40 g ・ 120 g ・ 30 g ・ 80 g ・ 140 g ・ 20 g ・ 5 g ・ 5 g ・ 20 g ・ 0.8 g ・ 0.1 g ・ 5 g ・ 400 g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 食材の下処理は以下の通り <ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉：ひと口大 ・ にんじん：5mmいちょう切り ・ たまねぎ：2cm角切り ・ ぶなしめじ：いしづきを取りほぐしておく ・ はくさい：2cmの色紙切り ・ 木綿豆腐：1.5cmの角切り ・ ねぎ：3mmの小口切り ・ しょうが：すり下ろす ② 鍋に分量の水と鶏がらスープの素を入れ、沸騰したら鶏肉とにんじんを入れる。 ③ ②のにんじんが軟らかくなったら、たまねぎ、ぶなしめじ、はくさいを入れる。 ④ ③が沸騰したら、残りの調味料と豆腐を入れる。 ⑤ 豆腐が温まったら、ねぎとすりおろしたしょうが（汁だけでもよい）を入れて塩などで味を調える。

※二重下線は地場産物です。

【栄養価（1人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミン	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	B1 mg	mg	mg	g	g
87	8.9	2.9	50	0.9	79	0.10	0.11	10	1.6	1.5

※中学生の給食量を目安にしています。