

## 秋野菜ときのこのとろみ汁



### 飯山市中学校給食センター

飯山市の伝統野菜の「常盤ごぼう」を入れた具沢山の汁です。

白菜、きのこ、にんじん、長ねぎなど100%飯山の味です。

寒くなる時期に体が芯から温まるのは、とろみをつけた汁物です。

片栗粉ではなく米粉を入れることで、お米のやさしい香りがほのかにす、収穫のお祝いにぴったりの汁物です。

飯山はお米どころ。給食でも、飯山の『幻の米』というコシヒカリのブランド米を食べています。

飯山の中学生は、ごはんが大好きで週4回ごはんです。

所要時間 30分

### 材料（1人分）

米 粉 3g 鶏肉…10g 醤油…1g 酒…1g 人参…8g  
白菜…15g 常盤ごぼう…10g 豆腐…20g 干しいたけ…1g  
しめじ…8g えのきだけ…10g スクール糸かまぼこ…8g  
長ねぎ（小葱）…10g 鰹節（パック入り）…2パック  
醤油…6.5g

### 作り方

- ①鶏肉に酒、醤油で下味をつける。
- ②人参はいちょう切り、白菜は鍋物くらいに大きめに切る。
- ③常盤ごぼうは、さがきにして、あくを抜く。長ねぎは、斜め切りにする。しいたけは戻して細くきる。
- ④だしをとり、鶏肉、えのき、ごぼう、人参を煮る。あくをとり、白菜、しめじ、かまぼこを入れる。
- ⑤米粉をぬるま湯で溶いて、鍋にいれ仕上げに青みの長ねぎを入れる。