

## 【きつね汁】

### ●材料（5人分）

油揚げ	50g
干しいたけ	1枚
にんじん（中）	1/4本
小松菜	1/4束
長ねぎ	1/2本
なると	24g
砂糖	4g
みりん	5g
しょうゆ	48g
水	5カップ



### ●作り方

- ①油揚げは1cm幅の短冊切りにし、湯通しし、油を抜いておく。
- ②干しいたけを水でもどし、いしづきをとって、千切りにする。もどし汁はだしに使用する。
- ③にんじんは千切り、小松菜はザク切り、長ねぎは小口切りにする。
- ④なるとは5mm幅でスライスする。
- ⑤鍋に水を入れ、野菜を硬い順に入れ煮る。
- ⑥アクをとりながら野菜を煮て、調味料を加えて出来上がり。

#### 【料理について】

油揚げがたくさん入ったうどん汁です。給食では短冊切りの油揚げを野菜と一緒に煮て作ります。少し甘めのおつゆに油揚げがよく合い、とってもおいしいです。

#### 【中学生分栄養価】ソフト麺含む

エネルギー510 kcal たんぱく質16.9mg 脂質5.4mg  
食塩2.8g※塩分が気になる方は汁を残しましょう！