

9月の給食より

## そば米汁

材料（4人分）

とり肉	80g
そば米	40g
豆腐	120g
ちくわ	40g
にんじん	40g
干しいたけ	1枚
ねぎ	1本
油揚げ	1枚
だし汁	600cc
みりん	小さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1と1/2



徳島県の郷土料理です。

そば米は祖谷地方の特産物で、そば米を粒のまま食べるのは全国的にも珍しいことです。

### 《作り方》

- ① そば米は洗ってやわらかくなるまで茹で、水でよく洗う。
- ② 干しいたけは洗ってもどし、角切りにする。油揚げは油抜きし、半分に切ってせん切りにする。
- ③ にんじんはいちょう切り、ちくわ・ねぎは小口切りにする。とり肉は小さく切り、豆腐はさいの目に切る。
- ④ 鍋にだしを沸かし、とり肉を入れ湧いてきたらアクをとる。
- ⑤ にんじん・干しいたけを入れて一煮立ちさせ、豆腐・油揚げ・ちくわを入れ調味する。
- ⑥ そば米を入れて一煮立ちしたら、ねぎを加え仕上げる。