

# せり汁

レシピ作成：石巻市河北学校給食センター

「河北せり」を使った  
学校給食のメニュー  
だよ！



(1人分当たり)

野菜の量

82g

食塩相当量

0.78g

## 材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 20g
- ・ごぼう 20g
- ・白菜 100g (中1枚)
- ・まいたけ 24g
- ・絹ごし豆腐 40g (約1/6丁)
- ・河北せり 20g
- ・サラダ油 少々
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ・水 200ml
- A {
  - ・しょうゆ 大さじ(2/3)
  - ・料理酒 小さじ1
  - ・本みりん 小さじ1
- ・食塩 ひとつまみ(0.4g)

## 作り方

### 〔下準備〕

- ・鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく。
  - ・ごぼうは斜め切りに、白菜は1cm幅、まいたけは小房にわける、絹ごし豆腐はさいの目、せりは2cm長さに切っておく。
- ① フライパンにサラダ油を入れ、鶏もも肉とごぼうをよく炒める。
  - ② 鍋に水を入れて沸騰させ、鶏ガラスープの素を溶かし、白菜を入れて煮る。
  - ③ 白菜が柔らかくなったら、①の炒めた鶏肉とごぼう、まいたけ、絹ごし豆腐を入れ、Aの調味料を加えて5分程度煮込む。
  - ④ 仕上げにせりを入れてさっと煮て、食塩で味をととのえて完成。

## 【石巻市河北学校給食センターから】

河北地方でとれるせりを使った、野菜具たくさんの汁物です。野菜は好きなものをいれてアレンジできます。野菜の量を増やすことで、汁量が減り、減塩につながります。

使用した石巻圏域の食材



- 河北せり  
石巻市河北地区