



ジオ給食レシピ 『ヒスイ峡スープ』



【材料（4人分）】

- ・春雨…25g
- ・もずく(塩抜きしたもの)…35g
- ・むぎ枝豆…40g
- ・長ねぎ…35g
- ・にんじん…20g
- ・ニギスのすり身…120g
- ・片栗粉…15g
- ・塩…0.8g
- ・しょう油…12g
- ・かつお昆布だし汁…600ml

【作り方】

- ①にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ②春雨は茹でて適当な長さに切る。
- ③だし汁に片栗粉を混ぜたニギスのすり身を団子状にして入れる。
- ④③ににんじんを入れ、火が通ったら②と枝豆、もずく、ねぎを入れる。
- ⑤調味料を加えてひと煮たちしたらできあがり。

【栄養価（1人当たり）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
82kcal	5.1g	1.8g	1.0g



【ひとくちメモ】

清流をイメージしたかつおのだし汁と春雨、ヒスイを思わせる枝豆、ゴツゴツとした岩石を糸魚川でよく採れるニギスの団子、水草をもずく、明星山の紅葉をにんじんで表しています。

