

## にんたまスープ

薄口しょうゆは、素材の色や香りを生かしたい料理におすすめです。

材料 4人分

🕒 15分

- |           |      |     |                |
|-----------|------|-----|----------------|
| ●鶏むね肉     | 40g  | ●水  | 500ml          |
| ●玉ねぎ      | 1/2個 | (A) | ●顆粒コンソメ 小さじ1   |
| ●にんじん     | 1/3本 |     | ●塩 少々          |
| ●にら       | 2本   |     | ●こしょう 少々       |
| ●クリームコーン缶 | 80g  |     | ●薄口しょうゆ 大さじ1/2 |
| ●卵        | 1個   |     |                |



1人分 栄養価

エネルギー 62kcal たんぱく質 4.8g

脂質 1.7g 食塩相当量 1.0g

地産地消  
鶏卵千葉県は  
全国1位

※令和5年農業産出額

## 野菜を使ったおすすめの給食レシピ

クリームコーン缶の甘みが効いていて、子どもにも食べやすい味付けです。にんじんとにらを入れてごま油を少し加えると中華風のコーンスープのような味になります。

(東金市立東金中学校)



## 作り方

- 鶏肉は小間切れ、玉ねぎは縦半分にし薄切り、にんじんはいちょう切り、にらは2cm幅に切る。
- 鍋に水を入れ、沸騰したら鶏肉を入れる。火が通ったらにんじん、玉ねぎを加える。にんじんがやわらかくなったら、クリームコーン缶と(A)の調味料を入れる。
- 卵を溶き入れる。塩とこしょうで味をととのえたら、最後ににらを加え、ひと煮立ちさせる。

東金市立  
東金中学校  
伊東恵  
栄養教諭監修  
(所属はレシピ作成時)

1日の食塩摂取量の目標値（成人）が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

## 味つけご飯の塩分量

塩分量は商品により異なります

ふりかけ（カツオ）  
1食分（2g）

塩分 0.2g

五目チャーハンの素  
1食分（8g）

塩分 2.8g

五目寿司のたね  
1食分（65g）

塩分 4.8g

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

ふりかけやチャーハンの素、五目寿司のたねは、ごはんに塩分を加える食品です。特に、混ぜ込むタイプは塩分が多くなりがちです。使うときは、おかずをうす味にするなど全体のバランスに気をつけましょう。



福岡支部