

セタ汁

材料（中学生4人分）			
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
だし汁		650ml	1 2 3 4 だしをとる。 鶏肉、にんじんを加えて煮る。 酒、塩、しょうゆで調味する。 オクラ、おさかな麺、星形麩を加えてオクラに火が通るまで煮る。
にんじん（千切り）	1/3 本	65 g	
鶏もも肉（小間切れ）		55 g	
酒	小さじ1	5 g	
塩	ひとつまみ	3 g	
しょうゆ	小さじ1	5 g	
オクラ（小口切り）	3 本	30 g	
おさかな麺		35 g	
星型麩		5 g	

＊【だしの取り方】

- ①だし昆布（15 g）にハサミで横に2～3か所の切込みを入れる。
- ②水 1L に、だし昆布を入れて 30 分程度おく。
- ③鍋に②を入れて弱～中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。ひと煮立ちさせてアクを取り、火を止めてかつおぶし（20 g）を加えてそのまま 3 分おく。
- ④ザルに紙タオルなどを載せてこせば出来上がり。

＊だしは、市販のだしパック等で代用できます。

＊おさかな麺は、茹でた素麺でも代用できます。