

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

## にんじんとあさりのスープ

### 材料（1人分）

|        |      |          |       |
|--------|------|----------|-------|
| 鶏肉     | 8g   | 白いんげん豆水煮 | 20g   |
| あさりむき身 | 5g   | にんじん     | 15g   |
| たまねぎ   | 10g  | じゃがいも    | 25g   |
| えのきたけ  | 6g   | キャベツ     | 20g   |
| 小松菜    | 15g  | サラダ油     | 0.5g  |
| 塩      | 0.6g | こしょう     | 0.02g |
| ブイヨン   | 80g  |          |       |

### 作り方

- ①鶏肉をこま切りにし、油で炒める。
  - ②にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにして①に加えて炒める。
  - ③②にブイヨンを入れて沸騰させ、灰汁と脂を取る。
  - ④じゃがいもをいちょう切りにして③に加える。
  - ⑤キャベツを短冊切り、えのきたけをほぐして1/3に切り、加える。
  - ⑥白いんげん豆を加え、塩とこしょうで味を調える。
  - ⑦あさり、小松菜を入れて仕上げる。
- ※殻付きあさりを使うとだしが出ておいしくなります。



### 内房のあさり

千葉県の内房はあさりの産地で、春先には多くの人が潮干狩りに訪れます。千葉市内で収穫された春夏にんじんを組み合わせると具だくさんのスープにしました。

給食で使うにんじんは、学校給食用に特別に栽培されたものです。

レシピの考案：千葉市共通（小学校用）