

せんべい汁（青森県の郷土料理）			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
水	650ml		①長ねぎは半月切り、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにする。ごぼうは5分程度水にさらして水気をきる。 ②油で鶏肉を炒め、軽く火が通ったらねぎ以外の食材を加えて炒める。 ③軽く火が通ったらだし汁を加え、あくをとりながら煮る。 ④ねぎと、食べやすい大きさに割った南部せんべいを加え、火が通るまで煮る。 ⑤しょうゆと塩で調味する。
削節	10g	だしを取る	
しょうゆ	小さじ2	調味	
塩	ひとつまみ	調味	
南部せんべい	5枚	割って煮る	
鶏もも皮なし	75g	小さめに切る	
油	小さじ1	炒め用	
人参	1/4本（約40g）	いちょう切り	
ごぼう	1/6本（約25g）	ささがき	
長ねぎ	1/4本（約25g）	半月切り	
			エネルギー 61kcal たんぱく質 4.1g 脂質 1.8g カルシウム 27mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.6g

「せんべい汁」に使用する南部せんべいの原材料は、小麦粉、塩、水です。汁用の南部せんべいが手に入らない場合は、小麦粉と水を混ぜた「すいとん」の生地で代用しても良いでしょう。☆煮込んだ南部せんべいは、もちもちとした食感で、「すいとん」とよく似ています！

