



大阪府 大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



寒い朝にぴったり！

とろもちすうぷ

【材料】 4人前

※写真は1人分

切りもち	4個(約200g)
鶏モモ肉(皮つき)	320g
大根	240g
はくさい	200g
白ねぎ	120g
豆苗	40g
黒豆(甘煮)	20粒(約40g)
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ6
水	1200ml

このレシピのポイント

お正月に食べきれなかったもちを、そのままスープに入れて煮て、とろみ付けに使いましょう。野菜(副菜)、たんぱく質の鶏肉(主菜)、お餅(主食)も入って、主食・主菜・副菜が揃ったほっこり温まるスープです。

しょうゆ味のおだしのアクセントとして、ほんのり甘い黒豆をトッピングしています。



調理時間 **20分** 食塩相当量 1.9g カロリー 335kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	18.3g	食物繊維	3.5g
脂質	12.0g	ビタミンC	31mg
炭水化物	36.5g	カリウム	624mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①切りもちは、約2cm角サイコロ状に、鶏モモ肉は約3cm角の食べやすい大きさに切っておく。
- ②大根は2~3mm幅のいちょう切り、はくさいは約3cmのザク切り、白ねぎは約1cm幅の斜め切りにしておく。
- ③豆苗は根を落として、約2cm幅に切っておく。
黒豆は煮汁を切っておく。
- ④鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら①②を加えて、鶏肉に火が通り、切りもちがやわらかく溶けるまで蓋をせずに中火で煮る。
- ⑤④にめんつゆを加えて味付けし、器に盛りつける。
仕上げに豆苗と黒豆をトッピングする。
※めんつゆの濃度によって分量は調節してください。

だゆみ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科