

11月の給食レシピ紹介 ～郷土料理～



じる ぼっかけ汁



エネルギー:63kcal たんぱく質:5.1g 脂質:2.9g 炭水化物:2.3g カルシウム:79mg 鉄:1.0mg 食物繊維:1.6g 塩分:0.9g

材料(4人分)

だいこん	
大根	70g
ごぼう	50g
にんじん	40g
あつあ	
厚揚げ	100g
いと	
系こんにやく	40g
はな	
花かつお	5g
だし昆布 / 水	4g / 600ml
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1.5
塩	少々

作り方

- ① だいこんとにんじんはせんぎ、ごぼうはさがき、あつあは食べやすい大きさに切る。
- ② 系こんにやくはしたゆでしておく。
- ③ はなかつおはからいし、手で軽くもんでおく。
- ④ ぶんりょうの水と昆布を鍋に入れ、昆布だしをとる。※調理のポイント参照
- ⑤ ④のだし汁にだいこん、にんじん、ごぼうを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤にあつあ、いと、系こんにやくを入れ、火が通ったら調味料で味を整える。
- ⑦ しあげに、はなかつおを入れる。

★調理のポイント

だし昆布は少なくとも30分間は水につけておきましょう。前日から鍋に分量の水をはり、昆布をつけておくと、より昆布の旨味をだすことができます。また、鍋を火にかけてから、沸騰直前で昆布を取り出すことで、昆布のねばりやえぐみのないだしができます。はなかつおは煎ってから加えることで、香ばしさが出ておいしくなります。

★栄養一ロメモ

あつあはえいようまんてん、しょうかい、りょうじつ、しつ、ふく、厚揚げは栄養満点の食材です。良質なたんぱく質をとることができ、カルシウムもたっぷり含まれています。カルシウムはじょうぶ、ほね、はつく、たいせつ、えいようそ、せっきょくてき、と、丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養素なので、積極的に摂りたいですね。

料理のきほん・調味料の分量を計る計量スプーンは大きじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。

1 カップは200cc のことです。