

五目汁（うどん用つけ汁）



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	55 kcal
たんぱく質	5.5 g

最澄によって日本で最初に比叡山延暦寺にゆばがもたらされたといわれています。給食では生ゆばを使っていますが、ご家庭では乾燥ゆばで調理していただいてもかまいません。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（中学年4人分）

豚もも肉	60g
生ゆば(冷)	12g
はくさい	80g
にんじん	40g
えのきたけ	40g
青ねぎ	20g
みりん	8g
食塩	0.4g
薄口しょうゆ	24g
でん粉(片栗粉)	12g
だし汁	480ml
(ゆでうどん	4食分)

★ 作り方

- ① 豚肉は1cm幅の薄切りにする。はくさいとゆばは2cm幅に切る。にんじんは短冊切り、青ねぎは小口切り、えのきたけは根元をおとし、3cm程度に切る。
- ② 鍋にだし汁とみりん、しょうゆを入れ、豚肉とはくさい、にんじん、えのきたけを加え加熱する。
- ③ ②にゆばと青ねぎを入れて加熱し、水溶きでん粉でとろみをつける。とろみがついたら、塩を入れ味の調節をする。

※ 学校給食では近江うどん(1食分:約140g)をつけ麺風にして食べています。ご家庭では、かけうどん風にするなどお好みに応じて、だし汁・調味料類の分量を増やして調理してください。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

