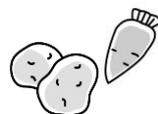


お講汁



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	34 kcal
たんぱく質	1.6 g

お講汁は主に湖北地方で古くから作られる料理です。お寺の行事「報恩講」の際に振舞われることから呼ばれています。



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 ）

だいこん	80g
さといも	80g
はくさい	40g
赤こんにゃく	20g
糸みつば	8g
かんぴょう(乾)	1.2g
みそ	35g
だし汁	120ml

★ 作り方

- ① だいこんは皮をむき、2cmの短冊切りにする。さといもはスライスし、はくさいは1cm幅に切る。糸みつばは根元を落とし、2cmの長さに切る。
- ② かんぴょうは水に戻し、もみ洗い後、2cmの長さに切る。赤こんにゃくは1cmの短冊切りにし、ゆがいておく。
- ③ 鍋にだし汁、だいこん、さといも、赤こんにゃく、かんぴょう、はくさいを入れて煮る。
- ④ 材料がやわらかくなったらみそを溶きいれ、糸みつばを加えて、ひと煮立ちさせる。

☆ 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

