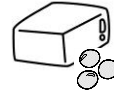


春の炊きよせ



主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	71 kcal
たんぱく質	3.8 g

春が旬のふきを使ったメニューです。給食では桜の形をしたかまぼこを使い、さらに春を感じるようにしました。



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 ）

がんもどき	80g
白こんにゃく	60g
だいこん	140g
にんじん	60g
たけのこ(水煮)	40g
ふき(水煮)	32g
かまぼこ	20g
ぶなしめじ	32g
みりん	4g
三温糖	8g
薄口しょうゆ	20g
だし汁	120ml

★ 作り方

- ① ふきは下ゆでする。こんにゃくは1cmの短冊切りにし、下ゆでする。
- ② だいこんはさいの目切り、にんじんとたけのこは短冊切りにする。ぶなしめじは石づきをとって小房に分ける。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、がんもどき、こんにゃく、だいこん、にんじん、たけのこを入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、ぶなしめじを入れる。
- ⑤ ④にみりん、三温糖、しょうゆを入れ、味をつける。
- ⑥ 味がついたら、かまぼことふきを入れて煮含める。

☆ 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

