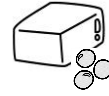


打ち豆汁



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	147 kcal
たんぱく質	7.4 g

打ち豆汁は、湖北地方や旧伊香郡（現長浜市）など、積雪地帯で家庭の味として親しまれてきた滋賀県の郷土料理です。



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 ）

打ち豆	20g
油揚げ	20g
だいこん	40g
にんじん	10g
こまつな	20g
みそ	33g
だし汁	360ml

★ 作り方

- ① だいこんは短冊切り、にんじんは細切りにし、こまつなは2cm程度の長さに切る。
- ② 油揚げは油抜きし、細切りにする。打ち豆はさっと水洗いする。
- ③ 鍋にだし汁、打ち豆を入れて煮る。
- ④ 打ち豆が少しやわらかくなったら、油揚げ、だいこん、にんじんを加えて煮る。
- ⑤ 材料がやわらかくなったらみそを溶きいれ、こまつなを加えて、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

