給食レシピ紹介

２０２２年６月１日（水）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | さわらの梅マヨ焼き |
| 副菜 | 大根と水菜のサラダ |
| **汁物** | **沢煮椀** |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 豚ももスライス | ８．４ | 料理酒につけておく |
| 料理酒 | ０．８４ |  |
| にんじん | １２ | せん切りにする |
| ごぼう | ７．２ | 笹がきにして、水につけてアクを取る |
| 水 | 適量 |  |
| つきこんにゃく | １２ | ボイル |
| たけのこ水煮 | １２ | せん切りにする |
| 干ししいたけ | １．２ | 水で戻しておく　スライスする |
| 豆腐 | ２４ | さいのめ切りにする |
| 和風だし | ０．４８ |  |
| うすくちしょうゆ | ４．８ |  |
| こいくちしょうゆ | ２．４ |  |
| 伯方の塩 | ０．２４ |  |
| ねぎ | ８．４ |  |

【作り方】

1. 鍋に、豚もも肉を入れて炒り、にんじん、ごぼうを入れてさっと炒め、水を加えて煮る。
2. ①に、つきこんにゃく、たけのこ、干ししいたけを入れて煮る。
3. 野菜が煮えたら、豆腐を入れ、調味料で味を調える。
4. 仕上げにねぎを入れる。

《沢煮椀とは・・・》

・もともとは漁師の料理です。保存性が高い塩漬けの肉と、刻んだ季節の野菜を漁場に持っていき、それを船の上で七輪で汁にしたのが始まりとされています。

・「沢」には３つの意味があります。①野菜がたくさん入っている。②うすい味付け。③せん切りの具が、沢の水の流れに見える。これらから、「千切りにした具が、たくさん入ったあっさり味の汁物」ということです。

・具がたくさん入った汁物は、野菜のうま味や栄養が、汁にたっぷり溶け出しているので、とてもおいしいです。

＜ポイント！＞

・使う野菜は、この他に大根を使っても良いです。