給食レシピ紹介

２０２３年３月１５日（水）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 増田屋さんの黒豆納豆（宮口さんの黒豆使用） |
| 副菜 | 小松菜とじゃこの和えもの |
| **汁物** | **シャモ肉団子入りちゃんこ鍋** |
| 牛乳 |  |
| デザート | 個包装はるか |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 水 | １７０ |  |
| にんじん | １０ | 3㎜いちょう |
| ごぼう | １２ | 笹がきにし、水につけておく |
| 生しいたけ | ３．６ | 半分にしてスライスする |
| はくさい | ２４ | 2cm幅に切る |
| 豆腐 | ２４ | さいのめに切る |
| こんにゃく寒天 | １．２ |  |
| シャモ肉団子 | ４２ |  |
| 軍鶏スープ塩味 | ５．６ |  |
| 塩 | ０．３ |  |
| 水菜 | ８．５ | ２㎝幅に切る |

【作り方】

1. 鍋に、水、にんじん、水気を切ったごぼうを入れて煮る。
2. 少し煮えてきたら、生しいたけ、白菜、豆腐、こんにゃく寒天（マロニーや春雨で代用できます）、シャモ肉団子を入れる。
3. 軍鶏スープ塩味、塩を入れて味をととのえ、仕上げに水菜を入れる。
4. 仕上げにねぎを入れる。

＜ポイント！＞

・川俣シャモの肉団子は、道の駅でも販売されています。手に入らない時には、鶏ひき肉の団子で良いです。

・軍鶏スープが手に入らない時には、ガラスープや中華だしで代用し、塩分の調整をしてください。

・鍋に入れる具材は、他にはきのこ類（えのきだけ、しめじ、舞茸など）、だいこん、ねぎなどお好みのもので作ってみてください。

《大波三兄弟応援こんだて》

　大相撲三月場所が開催されています。福島市出身の大波三兄弟（若隆元、若元春、若隆景）を応援する意味を込めた献立にしました。

　ちゃんこ鍋の「ちゃん」は父ちゃん、母ちゃん。「こ」は子どもを意味していて、つまり「部屋の親方と弟子が一緒に食べる料理」という説があります。

　今場所に限らず、地元の力士の活躍を願っています。