

給食レシピ紹介



2022年1月28日（金） ざくざく汁

（二本松の郷土料理）

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
鶏もも肉	12	一口大に切り、料理酒につけておく
料理酒	1.2	
にんじん	10	1 cm角に切る
洗いごぼう	10	8 mmいちょうに切り、水にさらしておく
だいこん	24	1.5cm 角に切る
さといも	18	1.5cm 角に切る
焼き豆腐	18	1.5cm 角に切る
生しいたけ	2.4	1 cm角に切る
板こんにゃく	18	1 cm角に切る ゆがいておく
かつおだしパック	1.8	だしをとる
水	130	
こいくちしょうゆ	2.4	
うすくちしょうゆ	4.8	
みりん	0.72	

【作り方】

- ① かつおぶしで、だしをとっておく。
- ② 鍋に鶏肉を入れ、炒る。
- ③ だしを加えにんじん、ごぼう、だいこんを入れて煮る。
- ④ 野菜が少し煮えてきたら、さといも・こんにゃくを入れる。
- ⑤ ④が煮えてきたら、焼き豆腐・生しいたけを入れ、調味料を入れて味をととのえる。

<ポイント！>

- ・ざくざく汁は、食材を細かく切ることで、材料を無駄なく使いきることができるという意味合いがあります。
- ・野菜をたっぷり入れて、汁ではなく煮物としてもおいしくいただくことができます。
- ・だしをとる時間がない時は、和風だしの素で味付けしても良いです。