

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	1cm角に切る
洗いごぼう	10	8mm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	1cm角に切る
板こんにゃく	18	1cm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。