

# ふるさと給食



## 【献立の例】

- ★ ひじきごはん
- ★ ハタハタのから揚げ
- ★ キャベツのごま和え
- ★ 打ち豆汁
- ★ 学校のみかん

料理名		対象学年等	
打ち豆汁		中学生	
材料	4人分 (g)	切り方等	【作り方】
さといも	65	厚めのいちよう切り	① 具材を切る。
にんじん	45	いちよう切り	② 打ち豆は水に浸しておく。
大根	80	いちよう切り	③ 煮干しでだしをとる。
白菜	80	ザク切り	④ だし汁の中に、にんじん、大根、さといも、白菜を順に入れる。
打ち豆	25		⑤ 全体に火が通ったら打ち豆を加え、みそとねぎを加え味をととのえる。
ねぎ	20	小口切り	
だし用煮干し	12		
みそ	42		
水	740		



## 《調理のポイント等》

- ・重要なたんぱく源である大豆を冬の栄養源として保存するために作られたものが打ち豆であり、いろいろな料理に活用されています。
- ・打ち豆の臭みが気になるようなら、水に浸した後しばらく茹でると臭みが抑えられます。