

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ ご飯
- ★ 牛乳
- ★ チキンソースカツ
- ★ 打ち豆と切り干し大根の煮物
- ★ ピリ辛豚汁

| 料理名 | 打ち豆と切干大根の煮物 | | 対象学年等 | 小学校3・4年生 |
|-------|-------------|------|--|----------|
| 材料 | 4人分（g） | 切り方等 | <h2>【作り方】</h2> <p>① うすあげは油抜きをしてから短冊切りにする。</p> <p>② 干しいたけを水で戻し、細切りにする。</p> <p>③ 人参は短冊切りにする。</p> <p>④ 切干大根は水で戻し、食べやすい大きさにざく切りにする。</p> <p>⑤ 鍋に、人参、切干大根、干しいたけを入れ、浸るぐらいの水を入れて火を通す。</p> <p>⑥ 火が通ってきたら、うすあげ、打ち豆を入れ、調味料を入れて煮る。</p> <p>※ 味が薄かったら調味料で調節する。</p> | |
| うすあげ | 25 | 短冊切り | | |
| 打ち豆 | 18 | | | |
| 人参 | 25 | 短冊切り | | |
| 切干大根 | 25 | ざく切り | | |
| 干しいたけ | 1.3 | 細切り | | |
| 三温糖 | 3.5 | | | |
| しょうゆ | 8.5 | | | |
| 本みりん | 3 | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

《調理のポイント等》

打ち豆はあらかじめ手を加えてあるので、火が通りやすく、使いやすい食材です。
 栄養価も高いことから、積極的に使いたい食材の1つです。
 煮物だけでなく、汁物や和え物に入れるのもおすすめ。

