

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 小煮染め
- ★ 打ち豆汁
- ★ 味付けのり

料理名	小煮染め		対象学年等	小学校中学年
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】 ①鍋に湯をわかし、沸騰したらこんにゃくを入れ、1～2分ゆでる。 ②中揚げは油抜きし、切る。 高野豆腐はぬるま湯で戻し、水気を切る。 ③だしをとる。 ④鍋で鶏肉を炒め、とり肉の表面の色が変わったら、こんにゃく・にんじん・だいこんを加え、さっと炒め、酒を加える。 ⑤③のだしと調味料を加え、煮る。 ⑥一煮立ちしたら、中揚げ・凍り豆腐を加え、味が染むまで中火で30分ほど煮る。	
とりもも肉	100	一口大		
日本酒	小さじ1			
なたね油	小さじ1			
にんじん	100	いちよう		
だいこん	160	いちよう		
中あげ	80	1.5センチ角		
平こんにゃく	80	1センチ角		
サイコロ高野豆腐	14			
水	1カップ			
削り節	30g			
三温糖	小さじ1			
こいくちしょうゆ	大さじ1			
みりん	小さじ1			

《調理のポイント等》

法事やお正月に作る福井の伝統料理です。年末年始に各家庭で食べられる野菜たっぷりの煮物です。

給食では、今回紹介した材料の他に、福井のおいしい上庄里芋をはじめとした季節の野菜、ちくわやさつま揚げなどの練り製品を使うことが多いです。

