

# 歯ッピー献立



## 【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 具だくさん汁
- ★ こじわり
- ★ かみかみおひたし

## 料理名 こじわり

材料	4人分 (g)	切り方等
だいこん	200	せん切り
にんじん	72	せん切り
ちくわ	60	輪切り
生しいたけ	24	うす切り
厚揚げ	180	油抜き、せん切り
大豆	40	一晩水につける
ねぎ	40	小口切り
水	1/2 カップ	
和風だし 顆粒	小さじ 1/2 強	
料理酒	大さじ 2/3	
三温糖	小さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1 強	

## 【作り方】

- ①大豆はやわらかくなるまで茹でる。
- ②鍋に大根とにんじんを入れてから炒りする。
- ③ちくわとねぎ以外の材料と調味料を加えて煮含める。
- ④材料に味がしみ込んだら、ちくわとねぎを加え、さらに煮含めてから火を止める。

この分量で  
カルシウム 51mg  
摂取することができます。



## 《 調理のポイント等 》

福井県の郷土料理『こじわり』は、冠婚葬祭の時などに食べていた料理です。大豆や厚揚げ、ちくわなどのたんぱく源と細切りにした野菜の入った料理で、「食べたことはあるけど名前は知らなかった」という声が挙がる料理です。ぜひ一度、作ってみてはいかがでしょうか？  
なんだか昔を思い出して、ほっこりできる一品ですよ♪