

楽しくおいしく食べて健康に

## 給食満喫

令和5年度 第17号②  
【給食だより・食育だより】  
熊の前小学校

## おまけのレシピ号！給食レシピでお正月号

こちらはおまけのレシピ号。給食レシピで新年を迎えてみませんか？お正月料理を集めてみました。たつくりや煮あえは、ここ数年給食で提供できていないので、給食では食べたことがない子も多いです。しいたけやこんぶ…苦手な子も多いかもしれませんが、昔ながらの食文化に触れるよい機会です。ぜひご家庭でもお試しください♪（昨年度のものと同じ内容です。新しいのを待っていた方ごめんなさい！）

**いりどり** 行事で人が集まるときに作られていたいりどり。

冷めても味が変わらず、ごはんもすすむ献立です。

材料（4人分）	作り方
鶏肉 100g	① こんにゃくはひと口大に切りゆでる。
しょうが 少々	② にんじんはいちょう切りにする。
砂糖 小さじ1	③ れんこんはいちょう切りにする。
しょうゆ 小さじ1強	④ さやいんげんは2cmくらいに切りゆで、流水で冷まし水切りする。
サラダ油 小さじ1/2	⑤ しいたけはぬるま湯でもどし細切りにする。
焼きちくわ 40g	⑥ 鶏肉はおろしたしょうが・砂糖・しょうゆをあわせた中に20分くらいつけ、油でしっかりといため取り出す。
生揚げ 60g	⑦ ちくわは小口切りにする。
こんにゃく 80g	⑧ 生揚げはひと口大に切り、ゆで、油ぬきする。
にんじん 60g	⑨ 油を熱し、にんじん・しいたけ・れんこん・こんにゃくの順に塩をしながらいため、水を加え、煮る。
れんこん 60g	⑩ やわらかくなりはじめたら生揚げ・ちくわ・砂糖・しょうゆを入れ煮る。
さやいんげん 20g	⑪ 最後にさやいんげん・⑥を加え、煮る。
干しいたけ 2g	
サラダ油 小さじ1	
塩 少々	
砂糖 小さじ4	
しょうゆ 大さじ1弱	
水 50～60mL	

**たつくり** 給食では揚げて作ります。乾煎りして作っていただいてもOKです。

材料（4人分）	作り方
たつくり 20g	① たつくりは油で揚げる。 (140～150℃を保つ)
揚げ油 適量	② 砂糖・みりん・しょうゆを煮立てる。
砂糖 小さじ1	③ ①に②をからめる。
みりん 小さじ1/3	
しょうゆ 小さじ2/3	

**煮あえ** 煮なますとも言います。盆や正月に食べられてきた愛知県の郷土料理です。

材料（4人分）	作り方
油揚げ 1/2 枚	① にんじん・だいこんはたんざく切り、れんこんはうすめの半月切りにする。 ② しいたけはぬるま湯でもどし、細切りにする。 ③ 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。 ④ こんぶは砂が落ちるまでよく水洗いし、2 cm くらいに切る。 ⑤ 油を熱し、にんじん・しいたけ・だいこん・れんこん・油揚げ・こんぶの順に塩をしながらいためる。 ⑥ 砂糖・うすくちしょうゆ・酢を入れさらにいため、しっかり火をとおす。
にんじん 20 g	
だいこん 60 g	
れんこん 20 g	
干ししいたけ 1 g	
細切りこんぶ 0.4 g	
サラダ油 小さじ 1/2	
塩 少々	
砂糖 小さじ 2	
うすくちしょうゆ 小さじ 2/3	
酢 大さじ 1 弱	

**白玉ぞう煮** 名古屋のぞう煮はすまし仕立て。給食仕様なので具たくさんにしています

材料（4人分）	作り方
鶏肉 100 g	① にんじん・だいこんはいちょう切りにする。 ② ごぼうはさがきにし水にさらす。 ③ ほうれんそうは 2 cm くらいに切りゆで、流水で冷まし、水切りする。 ④ 油揚げは細切りにしゆで油ぬきをする。 ⑤ むろけずりは定量の水につけ、あくをとりながら 15 分くらい煮立て取り出す。 ⑥ だし汁の中に鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。 ⑦ 沸騰したらあくを取り、やわらかくなりはじめたら塩・みりん・しょうゆ・油揚げ・白玉もちを入れ煮る。 ⑧ 煮立ったらほうれんそうを加え、沸騰したら火を止める。
油揚げ 20 g	
白玉もち 16 個	
にんじん 40 g	
だいこん 80 g	
ごぼう 20 g	
ほうれんそう 40 g	
塩 少々	
しょうゆ 小さじ 4	
みりん 小さじ 2/3	
むろけずり 4 g	
水 400~500mL	

**白玉ぞう煮** こちらはみそバージョン。体が温まって、こちらもおいしいのです。

材料（4人分）	作り方
鶏肉 80 g	① さといもは厚めのいちょう切り、にんじん・だいこんはいちょう切りにする。 ② ほうれんそうは 2 cm くらいに切りゆで、流水で冷まし、水切りする。 ③ しいたけはぬるま湯でもどし、細切りにする。 ④ みそは、ぬるま湯でとく。 ⑤ むろけずりは定量の水につけ、あくをとりながら 15 分くらい煮立て取り出す。 ⑥ だし汁の中ににんじん・だいこん・しいたけ・鶏肉を入れ煮る。 ⑦ さといもを入れ、沸騰したらあくを取る。 ⑧ やわらかくなりはじめたら④・白玉もちを入れ煮る。 ⑨ 煮立ったらほうれんそうを加え、沸騰したら火を止める。
白玉もち 16 個	
さといも 80 g	
にんじん 20 g	
だいこん 60 g	
ほうれんそう 80 g	
干ししいたけ 2 g	
信州みそ 小さじ 2	
むろけずり 6 g	
水 400~500mL	