

▷ ぶり大根



学校給食

栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



北陸地方の冬を代表する郷土料理で、脂がのったぶりと旬の大根を甘辛く煮込み、ぶりの旨味が大根にしみ込んだ煮物です。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ ぶり	(角切り)	40 g
A しょうが	(すりおろす)	0.4 g
A しょうゆ		0.5 g
A 酒		1 g
・ だいこん	(いちょう切り)	60 g
・ にんじん	(乱切り)	20 g
・ 焼き豆腐	(2 cm角切り)	25 g
・ しらたき	(5 cm)	20 g
・ ながねぎ	(斜め小口切り)	8 g
B 酒		1 g
B ざらめ		1.2 g
B 本みりん		1 g
B しょうゆ		8 g
・ 厚削り節		3 g
・ 水		70cc

【作り方】

- ① ぶりはAにつけておく。
- ② 厚削り節で出汁をとる。
- ③ だいこん、にんじん、しらたきを下茹でする。
- ④ Bを煮立て、ぶりを入れ煮る。
- ⑤ ③、豆腐とながねぎを加え仕上げる。