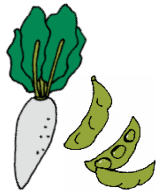


▷こづゆ

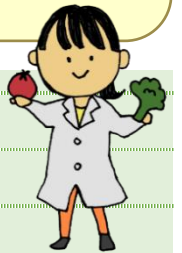


学校給食 栄 養 展

「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



福島県会津地方の郷土料理です。お正月や冠婚葬祭などの、特別な日に欠かせないおもてなしの料理です。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ ほとて貝柱水煮	10 g
・ 里芋 (いちょう切り)	30 g
・ にんじん (いちょう切り)	12 g
・ きくらげ (戻して薄切り)	0.4 g
・ 干し椎茸 (戻して薄切り)	1 g
・ しらたき (5 cm)	12 g
・ 白玉麩	3 g
・ ほうれん草 (1.5cm)	10 g
A 酒	1 g
A 薄口しょうゆ	2 g
A 塩	0.4 g
・ 厚削り節	2 g
・ 出し昆布	0.5 g
水	100cc

【作り方】

- ① 厚削り節で出汁をとる。
- ② 里芋は塩（分量外）をまぶしてぬめりをとる。
- ③ ほうれん草、しらたきもそれぞれ下茹でをしておく。
- ④ 出汁で人参、きくらげ、干し椎茸、しらたき、里芋を煮てAで調味する。
- ⑤ 最後にほとて貝柱、白玉麩、ほうれん草を入れる。