

汁物

芋煮汁



料理の特徴

芋煮は、東北地方の郷土料理です。大鍋でつくる芋煮会は、山形県をはじめ、東北地方の秋の風物詩です。

給食では、芋煮汁として汁ものにアレンジし、里芋が旬をむかえる9～11月頃に提供しています。

エネルギー104kcal、食塩相当量 1.0g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

だし汁	600g（3カップ）
とり肉（もも皮つき）	120g
ごぼう	20g（8cm）
にんじん	40g（1/4本）
大根	80g（3～4cm）
里芋	80g（2個）
しめじ	40g（1/2パック）
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1弱
豆腐	80g（1/4丁）
長ねぎ	40g（1/3本）
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ2

- 1 里芋は泥をきれいに洗い落とし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで4分程度加熱する。
- 2 そのまま数分蒸らし、粗熱がとれたら皮をむき、一口大に切る。
- 3 とり肉は小さめに切る。
- 4 ごぼうはさがきにし、にんじん、大根はいちょう切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎは斜め切りにする。
- 5 しめじは石づきをとってほぐす。
- 6 鍋にだし汁を入れてあたため、とり肉、ごぼうを入れて煮る。
- 7 にんじん、大根を加え、野菜が煮えたら里芋を入れる。しめじを加え、調味料を入れる。
- 8 豆腐、長ねぎを加え、水溶き片栗粉を入れて仕上げる。

給食の献立（小学校）



そばろごはん（麦ごはん）

牛乳

芋煮汁

月見団子

きな粉

※だしのとり方は、レシピ動画や「混合だし（こんぶとかつお節）」のレシピをご覧ください。

*地域により具材や味付けが異なるので、こんにゃくや豚肉など、好きな食材を入れたり、替えたりしてもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会