

汁物	めった汁 																									
	<p>料理の特徴</p> <p>石川県の郷土料理で、さつまいもを入れるのが特長です。</p> <p>めった汁の由来は、「めったに食べられない」「やたらめったら具を入れる」など諸説あります。</p>																									
<p>エネルギー113kcal、食塩相当量 1.1g</p>																										
<p>材料(4人分) ※小学校中学年の量を基にしています。</p> <table border="1"> <tr><td>油</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr><td>豚肉(もも・薄切り)</td><td>80g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>20g (8cm)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>40g (1/4本)</td></tr> <tr><td>水</td><td>600cc (3カップ)</td></tr> <tr><td>大根</td><td>80g (3~4cm)</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>80g (1/3本)</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>20g (1枚)</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>大さじ1と1/3弱</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>長ねぎ</td><td>40g (3/5本)</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>20g (1株)</td></tr> </table>		油	小さじ1/2	豚肉(もも・薄切り)	80g	ごぼう	20g (8cm)	にんじん	40g (1/4本)	水	600cc (3カップ)	大根	80g (3~4cm)	さつまいも	80g (1/3本)	油揚げ	20g (1枚)	赤みそ	大さじ1と1/3弱	白みそ	小さじ2	長ねぎ	40g (3/5本)	ほうれん草	20g (1株)	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 豚肉は3cm幅に切る。 2 ごぼうは3mm幅の斜め切り、にんじんは5mm幅のいちよう切り、大根は8mm幅のいちよう切り、さつまいもは1cm幅のいちよう切り、長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。 3 油揚げは、熱湯をかけ油抜きして5mm幅の短冊切りにする。 4 ほうれん草はラップに包み、600Wの電子レンジで30秒程度加熱する。加熱後は、水にさらし、水気を切って2cm幅に切る。 5 鍋に油を入れて豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら、ごぼう、にんじんを加えて更に炒める。 6 水を入れ大根を加え、あくをとりながら煮る。 7 ごぼう、大根がやわらかくなったら、さつまいもを加え、更に油揚げを入れて煮込む。 8 さつまいもがやわらかくなったら、みそを溶き入れ、調味する。 9 長ねぎ、4のほうれん草を入れて仕上げる。
油	小さじ1/2																									
豚肉(もも・薄切り)	80g																									
ごぼう	20g (8cm)																									
にんじん	40g (1/4本)																									
水	600cc (3カップ)																									
大根	80g (3~4cm)																									
さつまいも	80g (1/3本)																									
油揚げ	20g (1枚)																									
赤みそ	大さじ1と1/3弱																									
白みそ	小さじ2																									
長ねぎ	40g (3/5本)																									
ほうれん草	20g (1株)																									
<p>給食の献立(小学校)</p>																										
		<p>ごはん 大根葉のふりかけ ちくわの磯辺揚げ めった汁 牛乳</p>																								
<p>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にアレンジしたレシピです。</p>																										