

<h1>汁物</h1>	<h1>お雑煮～白みそ仕立て～</h1>	
-------------	----------------------	---



**料理の特徴**

平成 30 年度中学校給食献立コンクールで市長賞を受賞した献立の中の一品です。

正月に食べることが多いお雑煮は、地域や家庭によって、もちの形（角もち、丸もち）、汁の仕立て（すまし仕立て、みそ仕立て）、具の種類（野菜や肉、魚の種類）などに違いがあります。

エネルギー197kcal、食塩相当量 1.1g

**材料（4人分）**

※中学生の量を基にしています。

だし汁	600g（3カップ）
とり肉（もも皮なし）	80g
大根	120g（1／10本）
にんじん	40g（1／5本）
里芋	60g（1個）
白みそ	大さじ1強
京風白みそ	大さじ2強
切りもち	4個
小松菜	40g（1株）

**作り方**

- 1 里芋は泥をきれいに洗い落とす。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで4分程度加熱する。そのまま数分蒸らし、粗熱がとれたら皮をむく。
- 2 とり肉は小さめに切り、大根、にんじんはいちょう切り、里芋は半月切りにする。
- 3 小松菜はラップに包み、600Wの電子レンジで1分程度加熱する。冷水にとって冷やし、水気を切って2cmの長さに切る。
- 4 鍋にだし汁を入れてあたため、とり肉、大根、にんじんを入れて、あくを取りながら、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 5 里芋を入れる。
- 6 白みそ、京風白みそを溶き入れ、調味する。
- 7 耐熱容器に切りもちと、切りもちがかぶるまで水を入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで2分30秒程度加熱する。
- 8 鍋に切りもち、小松菜を入れて仕上げる。

**給食の献立（中学校）**



ごはん

焼きのり

ぶりの鍋照りしょうが風味

きんぴらごぼう

お雑煮～白みそ仕立て～

牛乳

※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。  
 ※京風白みそがない場合は、白みそにみりんを少し加えましょう。

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にアレンジしたレシピです。