



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

つみれ汁 (千葉県)



写真提供：四和小学校

令和5年1月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和4年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！

【1人分栄養価】

エネルギー	81 kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	1.8 g
カルシウム	60 mg
鉄	1.0 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	0.7 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)	下処理・切り方	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ● いわしすり身 80g ● 鶏ももひき肉 40g ● 白味噌 小さじ1 ● 酒 小さじ1 ● おろししょうが 小さじ1/2 ● 片栗粉 小さじ5 ● 長ねぎ 18g だし汁 800cc にんじん 40g 大根 80g ★ 醤油 小さじ1 ★ 食塩 ひとつまみ 長ねぎ 40g 小松菜 40g 	<ul style="list-style-type: none"> みじん切り いちょう切り いちょう切り 小口切り 2cm 下ゆで 	<ol style="list-style-type: none"> 1 ●の材料を混ぜ合わせる。 2 だし汁を煮立たせ、にんじんと大根をやわらかくなるまで煮る。 3 1のつみれをスプーンですくって一口大にして入れる。 4 つみれに火が通ったら、★の調味料で味を調える。 5 長ねぎ、小松菜を入れる。
<p>*いわしを1尾使う場合… うろこを取り、頭と腹ひれを切り落として内臓を取り除き、水で洗います。水気をふき取り手開きし、中骨、皮、尾をとり、包丁で細かく叩きます。</p> <p>*いわしすり身80g…約2尾分</p> <p>*給食では、鶏肉を使うことで魚が苦手な方でも食べやすくしています。</p>		