



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

おっきりこみ (群馬県)



写真提供: 四和小学校

令和5年11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5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	193 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	3.3 g
カルシウム	166 mg
鉄	2.1 mg
食物繊維	3.8 g
食塩相当量	1.5 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
だし汁	480cc		1 だし汁を沸騰させ、ごぼう、人参、大根を入れて煮る。 2 椎茸、里芋、油揚げ、麺を入れて煮る。 3 麺が柔らかくなるまで煮込み、長ねぎを加える。 4 醤油や味噌で味をつけ、仕上げる。
ごぼう	60g	さががき	
人参	60g	いちょう切り	
大根	100g	いちょう切り	
里芋	120g	いちょう切り	
生椎茸	4枚	スライス	
油揚げ	1枚	短冊切り	
幅の広い生麺 (ほうとう、きしめん等)	320g		
長ねぎ	40g	小口切り	
☆ 醤油 (もしくは味噌)	大さじ2 40g)		

*名産の小麦で作る手打ち麺を、地場産野菜たっぷりの鍋に「切っては入れ、切っては入れ」して煮込んで食べたことから「おっきりこみ」と呼ばれるようになったと言われています。

*北西部では味噌味、東部では醤油味など地域によって、具材や味付けが変わります。