



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

ほうとう (山梨県)



写真提供：四街道西中学校

令和4年12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	201 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	4.2 g
カルシウム	50 mg
鉄	1.2 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.7 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
豚肩肉 小間 50g		1 豚肉に●の材料で下味をつける
● 酒 小さじ1/2		2 だし汁を沸騰させ、1を入れて煮る
● 醤油 小さじ1/2		3 にんじん、ごぼう、ほうとうを入れて煮る
だし汁 450cc		4 はくさい、しめじ、かぼちゃ、生揚げを入れる
ごぼう 20g	ささがき	5 ほうとうが、柔らかくなるまで煮る
にんじん 30g	いちょう切り	6 ★の調味料を入れる
はくさい 60g	ざく切り	7 長ねぎを入れて仕上げる
しめじ 30g	ほぐす	
生揚げ 35g	色紙切り 下ゆで	
★ 白味噌 大さじ1		
★ 赤味噌 大さじ1		
★ 醤油 小さじ1/2		
ほうとう 320g		
かぼちゃ 80g	角切り	
長ねぎ 20g	小口切り	

*使用する味噌により、塩分や味が違うので、調整してください。

*かぼちゃが少し煮くずれて、ほうとうが汁になじむぐらいが食べごろです。