



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

いも団子汁（北海道）

令和4年6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	92	kcal
たんぱく質	5.0	g
脂質	0.4	g
カルシウム	28	mg
鉄	0.7	mg
食物繊維	1.7	g
食塩相当量	1.1	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。



写真提供：北部学校給食共同調理場

材料(4人分)	下処理・切り方	作り方
鶏胸肉 50g 酒 小さじ1 じゃがいも 160g ● 片栗粉 30g ● 食塩 ひとつまみ ◎ にんじん 40g ◎ 大根 60g ◎ 干し椎茸 1~2個 だし汁 2カップ ★ みりん 小さじ1 ★ 醤油 小さじ2 ★ 食塩 小さじ1/3 ▼ 長ねぎ 30g ▼ 小松菜 30g	ひとくち大 1cm角 いちょう切り いちょう切り 水戻し 千切り 小口切り 2cm幅 下ゆで	1 鶏肉に酒をふっておく 2 じゃがいもをゆでて、熱いうちに●の材料を加えてつぶしながらこねる 3 2を直径3cmほどの棒状にし、1cm幅に切って丸めていも団子を作る 4 だし汁を火にかけ、1と◎の材料を加えて加熱する 5 野菜に火が通ったら、★の調味料を加えて味を調える 6 ▼の材料と3を加える 7 芋団子が浮いてきたら完成

*だし汁の分量

水2カップ、昆布2g、かつお節3g

*干し椎茸の戻し汁を加えると旨味が増します。