



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

だまこじる (秋田県)

令和6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！



写真提供: 四街道中学校

【1人分栄養価】

エネルギー	176 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	3.2 g
カルシウム	91 mg
鉄	1.8 mg
食物繊維	3.2 g
食塩相当量	1.8 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	700cc	鶏ガラ・鰹など	<ol style="list-style-type: none"> だし汁を沸騰させ、ごぼう、人参、大根きのこ、鶏肉を入れて煮る。 さらに、油揚げ、小松菜を入れて煮込む。 だまこもちと☆の調味料を加え、最後に長ねぎを加える。
だまこもち	160g	既製品	
鶏胸小間肉	60g	いちょう切り	
大根	100g	いちょう切り	
人参	70g	いちょう切り	
ごぼう	100g	ささがき	
きのこ	40g	舞茸など	
小松菜	90g	3cm幅カット	
油揚げ	1/2枚	短冊切り	
長ねぎ	90g	小口切り	
☆ 醤油	大さじ2		
☆ 塩	小さじ1/2		
☆ 日本酒	小さじ1		
☆ みりん	小さじ1		

*「だまこ」とは、秋田の方言で「お手玉」のことです。丸い形が似ているところから呼ばれるようになりました。

*給食では既製品を使用しましたが、あたたかいごはん茶碗大盛り1杯分を、すりこぎで半づきにして、2cm位のお団子に丸めると完成です。