



給食おすすめレシピ

令和8年1月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



郷土料理の紹介

四街道市のホームページで栄養の話や給食よりも掲載しています。

治部煮(石川県)



写真提供:四街道市立北部学校給食共同調理場

令和7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	137 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	4.9 g
カルシウム	41 mg
鉄	1.1 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	1.4 g

*給食の献立を家庭で作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
・ 鶏肉 100g ・ 人参 2/3本 ・ たけのこ水煮 40g ・ 干し椎茸 1個 ・ 小松菜 1/5袋 ・ すだれ麩 1枚 ・ 花麩 4枚 ・ 片栗粉 小さじ2 ・ サラダ油 小さじ1 ・ だし汁 1カップ ◎ しょうゆ 大さじ2 ◎ みりん 大さじ1 ◎ 酒 大さじ1 ◎ 砂糖 小さじ2	一口大乱切り 乱切り、下茹で 水戻し、千切り 2cm切り、下茹で 水戻し、短冊切り 水戻し	1 だし汁をとっておく。 2 サラダ油で鶏肉、人参、たけのこ、椎茸を炒め、だし汁で煮る。 3 野菜が半分火が通ったら、◎の調味料を加え、煮含める。 4 すだれ麩と花麩も加えさらに煮含め 5 水溶き片栗粉でとろみをつけ、小松菜をちらす。

*「治部煮」は、カモの肉に小麦粉をつけて煮た、石川県の郷土料理です。

*「すだれ麩(ふ)」という「麩」や、季節の野菜も合わせて煮ます。