



給食おすすめレシピ

令和8年2月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



郷土料理の紹介

呉汁(島根県)

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!



写真提供:四和小学校

【1人分栄養価】

エネルギー	112 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	4.5 g
カルシウム	54 mg
鉄	1.3 mg
食物繊維	4.4 g
食塩相当量	0.8 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)

- 乾燥大豆 30g
- 人参 2/3本
- 大根 2cm
- 油揚げ 1枚
- 里芋 3個
- 長葱 1本
- だし汁 800cc
- 味噌 大さじ3

下処理・切り方

- 水につけて戻す
- いちょう切り
- いちょう切り
- 短冊切り
- 一口大
- 小口切り

作り方

- 大豆はすりつぶしておく
- だし汁に大根、人参、里芋、油揚げを入れて煮る。
- 野菜が煮えたら、すりつぶした大豆を入れる。
- 味噌を溶かし入れ、長葱を入れる。

*「呉汁」は野菜の味噌汁に大豆をすりつぶしたもの(呉)を入れた料理です。
*秋に収穫された大豆が冬に多く出回ることから、冬に食べる家庭料理として広く親しまれています。