



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介 おざく(静岡県)



写真提供: 四街道市立東部学校給食共同調理場

令和8年5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よりも掲載しています。

令和8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	98 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂質	3.7 g
カルシウム	43 mg
鉄	0.7 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.0 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
・ 鶏もも肉	60g	一口大	1 だし汁に鶏肉を入れて、煮る。
・ 人参	1/2本	いちよう切り	2 人参・大根・里芋・こんにゃくを加えて煮る。
・ 大根	1/6本	いちよう切り	3 野菜が煮えてきたら、油揚げ、調味料を加えてひと煮たちさせる。
・ 里芋	3個	いちよう切り	※適宜、あくとりをする。
・ こんにゃく	1/3枚	色紙切り	
・ 油揚げ	1/2枚	短冊切り	
・ だし汁	250cc		
☆ 酒	大さじ1		
☆ 塩	適量		
☆ 醤油	大さじ1と1/2		
☆ 砂糖	小さじ1と1/2		
☆ みりん	小さじ1		

*おざくは、里芋・人参・大根などの野菜をだし汁と醤油・砂糖で煮た料理です。
*昔、結婚式や祭りなどで人が集まる時に、畑でとれた野菜を近所で持ち寄って、つくったそうです。野菜をざくざくと切るのので「おざく」と呼ばれるようになったといわれています。