給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

僧兵汁(三重県)

令和８年７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！



写真提供：四街道市立四街道中学校

【１人分栄養価】	
エネルギー	96　kcal
たんぱく質	6.4　g
脂質	4.4　g
カルシウム	48　mg
鉄	0.8　mg
食物繊維	2.2　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
・　豚もも肉小間	60g	一口大
・　油	小さじ１	
・　ごぼう	１/6本	ななめ薄切り
・　人参	１/2本	いちょう切り
・　大根	１/10本	いちょう切り
・　里芋	2個	いちょう切り
・　にんにく	１/2かけ	すりおろす
・　たけのこ水煮	１/4個	いちょう切り
・　油揚げ	１/2枚	短冊切り
・　木綿豆腐	１/6丁	さいの目切り
・　水	400cc	
☆　中華スープの素	小さじ１弱	
☆　赤味噌	小さじ2強	煮汁でとく
☆　白味噌	小さじ2強	〃

作り方

１　鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
２　ごぼう、人参、大根、里芋を加えて炒める。
３　水を加え、中華スープの素、にんにく、たけのこを入れて煮る。
４　野菜に火が通ってきたら、油揚げ豆腐を加えて煮る。
５　味噌を溶かし入れ、仕上げる。
　※適宜、あくとりをする。

＊「僧兵汁」は、戦国時代に、三重県菰野町（こものちょう）の山岳寺で、僧兵たちが、織田信長が攻めてきた時に対抗するため、スタミナ食として食べたのがはじまりとされています。肉、にんにく、季節の野菜が入った、みそ仕立ての汁物です。