



ジオ給食レシピ 『こくしょ』



【材料（4人分）】

- さといも…中5個
- 大根…1/3本
- 人参…1/2本
- 干し椎茸…2g
- 板こんにゃく…60g
- 焼き豆腐…60g
- 焼きちくわ…1/2本
- 昆布…2g
- 水…500ml
- かつお節…10g
- 酒…小さじ1と1/2
- みりん…小さじ2強
- しょうゆ…小さじ2強
- 塩…1.6g
- 水…小さじ1
- かたくり粉…小さじ1

【作り方】

- ① 根菜類は乱切り、板こんにゃくは一口大にちぎり、焼き豆腐はさいの目切りにする。昆布は1.5cm角に切る。
- ② 分量の水を沸騰させ、かつお節を加え、だしを取る。
- ③ 昆布と干し椎茸を水に戻す。
- ④ ①に②の戻し汁を加え500mlのだし汁を作る。
- ⑤ だし汁に昆布・干し椎茸・こんにゃく・野菜類を加えて煮る。
- ⑥ 煮立ったら、焼き豆腐・焼き竹輪を加え、弱火に煮る。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら調味料を加え、10～15分煮る。
- ⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
76kcal	5.6g	1.2g	1.1g



【ひとくちメモ】

糸魚川の郷土料理で、冠婚葬祭時に提供されます。地域によって材料の切り方や食べ方は異なります。給食では、かつお節でだしをとり、材料はいちよう切りにしていただきます。

