



ジオ給食レシピ 『 夏こくしょ 』



【材料（4人分）】

- ・冬瓜…80g
- ・かぼちゃ…100g
- ・みりん…4g
- ・にんじん…40g
- ・焼き豆腐…100g
- ・砂糖…4g
- ・干し椎茸…4g
- ・昆布…8g
- ・塩…0.4g
- ・ごぼう…40g
- ・酒…8g
- ・かたくり粉…8g
- ・板こんにゃく…80g
- ・しょう油…26g
- ・煮干し

【作り方】

- ①干し椎茸は熱湯で戻し厚めに切る。
- ②野菜は乱切り、焼き豆腐は短冊に切る。
- ③煮干しでだしをとり、野菜としいたけ、昆布、焼き豆腐を入れて煮る。
- ④調味料を入れてさらに煮込む。
- ⑤かたくり粉でとろみをつけてできあがり。

【栄養価（1人当たり）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
85kcal	3.8g	1.5g	1.1g



【ひとくちメモ】

“こくしょ”は糸魚川の郷土料理です。本来は里芋などの冬の野菜を入れますが、糸魚川でよく採れる夏野菜を使って夏バージョンにしました。大きく切った野菜とほんのり甘い味が特徴です。冬瓜の代わりにきゅうりでもおいしくいただけます♪

