

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～

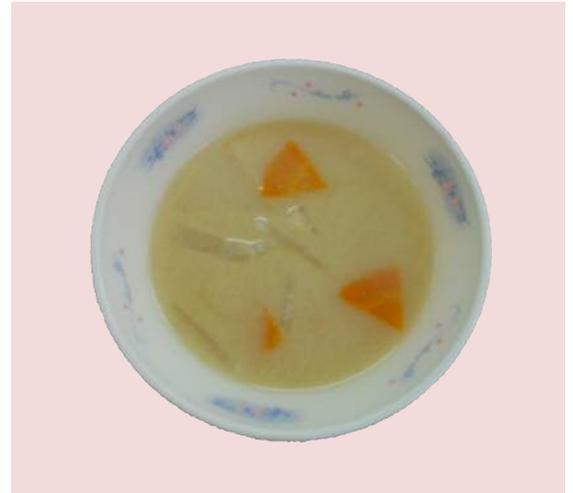


「ぞう煮風みそ汁（ふわふわだんご入り）」

もともと、「ぞう煮」は、お供えものや餅などを
いっしょに煮たもので、昔の人は、「ぞう煮」を食
べることで力をもらえると考えました。

「ぞう煮」は地域によって特色が違いますが、
京都の「ぞう煮」は、白みそを使って、丸餅や里
いもを煮ます。

白玉粉で作っただんごのふわふわとした食感
が楽しめる一品です。



<材料 中学年 4人分>

・とうふ	40g(1/6丁)
・白玉粉	40g
・里いも(小)	60g(4個)
・にんじん	20g(1/6本)
・だいこん	70g(1/8本)
・白みそ	大さじ3
・信州みそ	大さじ1
・けずりぶし	4g
・だし昆布	4g
・水	650cc

<作り方>

- ① だし昆布・けずりぶしでだしをとる。
- ② だいこん・にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 里いもは一口大の大きさに切る。
- ④ とうふは、ざるにあけて水きりし、小さくかく。
- ⑤ ④に白玉粉を数回に分けて加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。生地がまとまりにくい場合は、少しずつ水を加え、入れるごとに生地全体をまんべんなくこね、全体がまとまり、丸められるかたさにこねる。
- ⑥ ⑤を直径1.5～2cmくらいのだんごにする。
- ⑦ 定量のだし汁で、里いも・にんじん・だいこんを煮る。
- ⑧ 白みそを溶き入れ、弱火で煮込み、丸めておいた⑥のだんごを入れて煮る。(煮立ちすぎないように、火加減を調節する。)
- ⑨ だんごに火が通ったら、信州みそを加えて沸とう直前に火を止めて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「きのこほうれん草のガーリックソテー」と
「親子煮」のレシピをお届けします。

