

給食レシピ (ごはん)

こづゆ



材料 (5人分)

• ほたての貝柱	6 g	• 鶏モモ肉	120 g
• 里芋	120 g	• 人参	30 g
• 大根	42 g	• ごぼう	30 g
• 焼きふ	6 g	• きくらげ	6 g
• こんにゃく	6 g	• かつお、昆布だし	900ml
• 薄口醤油	7 g	• みりん	7 g

作り方

- ① 里芋…厚いちょう 人参・大根…いちょう ごぼう…縦半分斜めスライス
こんにゃく…小さくちぎる きくらげ…ざく切り
- ② かつお、昆布だしの中にお肉から順番に硬い野菜類から入れていく。
ホタテの貝柱も入れていく。
- ③ 焼きふは最後に入れる。
- ④ 醤油、みりんで味をつけて完成☆

福島県の郷土料理でお祝いの席などで出されています。
「こづゆ」は素材の味を生かした貝沢山の素朴な汁物です。
貝柱からとった出汁に根菜やこんにゃくなど7~9種類の
具材が入っています！

かぼちゃの含め煮



材料 (5人分)

• かぼちゃ	225 g	• 三温糖	15 g
• 濃い口しょうゆ	30 g	• かつおだし	225ml

作り方

- ① かぼちゃの種を取り除く。
- ② かぼちゃを一口大にカットして、鍋に入れる。
- ③ 調味料と出汁を入れて、柔らかくなるまで煮込んだら完成☆
ぐつぐつすると煮崩れの原因になるので注意！

かぼちゃにはβ-カロテンが含まれています！

β-カロテンとは、カロテノイドの一種です。

体内で抗酸化作用がある「ビタミン A」に変換され、老化予防やがん予防を期待できます。

反対にビタミン A が不足すると、皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥する寒い季節には積極的に摂取したい栄養素です！