



給食レシピ 町の特産物

いも煮汁

エネルギー 79kcal たんぱく質6.3g 塩分1.0g

材 料	1人分	4人分
しらたき	10g	40g
牛肉	20g	100g
酒	2g	小さじ2
里いも	25g	2個
にんじん	10g	1/4本
えのき	10g	40g
干しいたけ	0.3g	1枚
木綿豆腐	15g	60g
長ねぎ	10g	1/3本
だし汁	150ml	3カップ
しょうゆ	6g	大さじ1.5
みりん	1g	小さじ1
塩	少々	少々

作り方

- ① 干しいたけは戻して細切りにする。
しらたきは下ゆでして、食べやすい長さに切る。
里いもは、厚めのいちよう切りにする。
にんじんはいちよう切りにする。
えのきは、食べやすい長さに切る。
牛肉は一口大に切って、酒をまぶしておく。
- ② 豆腐はさいの目に切る。
ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ だし汁で①の材料を煮る。
- ④ 火が通ったら、②の材料も入れてきつと煮る。
- ⑤ しょうゆ、みりん で味付けし、塩で味を調える。

料理の紹介

聖籠町の砂丘地で生産されているブランド里芋「砂里芋」を使い、10月の給食で提供しました。お肉は牛肉となっていますが、豚肉でも鶏肉でもいいです。砂里芋の特徴である、もっちり・ねっとりした食感と煮崩れのしにくさを生かした料理です。秋～冬におすすめです。