

給食レシピ



ご家庭でもぜひ作られてみて下さい♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

酒かす汁

今回は給食で人気だった「酒かす汁」のレシピをご紹介します。

高森町の給食では、地元高森町で作られた酒かすを使用しています。

酒かす汁を食べると、体がポカポカと温まり、寒い季節にぴったりの汁物です。酒かすには、お腹の調子を整えたり、美肌効果もあるなど栄養がたっぷり含まれています。

今回はゆず皮を入れているので、ゆずの香りが広がり風味豊かな仕上がりになっています。



栄養価（1人当たり）

エネルギー	138 kcal	ビタミンA	73 ugRE
たんぱく質	10 g	（レチノール活性当量）	
脂質	5.4 g	ビタミンB1	0.25 mg
カルシウム	60 mg	ビタミンB2	0.12 mg
食物繊維	4.0 g	ビタミンC	7 mg
		塩分量	1.5 g

作り方

- ① 煮干しは水につけておき、火にかけて煮だし、出汁をとる。
しいたけは水で戻し、戻し汁はとっておく。
- ② 豚肉は一口大に切ります。
大根・にんじんはいちょう切り、里いもは一口大の乱切り、こんにゃくは薄く四角に切り、ごぼうはさがきにして水にさらします。
戻したしいたけは薄切りにし、豆腐はさいの目に切り、葉ねぎは小口切り、ゆず皮は細切りにします。
- ③ 煮干しとしいたけの出汁で豚肉・里いも・大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・しいたけを煮ます。
- ④ その後豆腐を加え、アクを取りながら煮ます。
- ⑤ みそ・酒かすは別の器に取り、少量の出汁でよく溶いてから加え、味を整えます。
- ⑥ 仕上げにねぎとゆず皮を加えて、完成です。

材料（4人分）

豚肉	80 g	ごぼう	30 g
豆腐	130 g	葉ねぎ	15 g
乾燥しいたけ	5 g	酒かす	10 g
里いも	50 g	みそ	大さじ3弱
大根	50 g	煮干し	10 g
にんじん	40 g	ゆず皮	少々
こんにゃく	40 g	水	600 g

POINT

豚肉の代わりに鮭やブリなどの魚を入れてもおいしいです。

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪