# 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　平川育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場



## 沢煮椀

沢煮椀とは、千切りに切った野菜と豚肉などの多くの食材を煮込んで作る、日本の伝統的な郷土料理です。「沢（さわ）」には「沢山（たくさん）」という意味があります。
寒さが増してくる１１月、具材の旨味が溶け込んだ温かいお出汁は、心も体もやさしく温めてくれます。

| 材料（４人分） | | | |
|---|---|---|---|
| 豚肉 | １００ｇ | 薄口しょうゆ | 大さじ１と1/２ |
| しょうが | ３ ｇ | みりん | 小さじ1/２弱 |
| ごぼう | ５０ｇ | 酒 | 小さじ１ |
| にんじん | ５０ｇ | 水 | ８００ｇ |
| 大根 | １００ｇ | かつお節 | ５ｇ |
| 干ししいたけ | ５ｇ | だし昆布 | ５ｇ |
| ねぎ | ２０ｇ | | |

### 作り方

① 鍋に水 800g を入れて、だし昆布・かつお節で出汁をとります。
② ごぼう・にんじん・大根・豚肉・しょうが・水で戻した干ししいたけを細切り（千切り）にします。ごぼうは水にさらして、水気を切ります。
③ ねぎは斜め薄切り（または小口切り）にします。
④ 鍋に①としいたけの戻し汁を入れ、煮立ち始めたら豚肉としょうがを加え、アクをすくい取ります。
⑤ ごぼう・人参・大根・干ししいたけを加え、野菜がやわらかくなるまで中火で煮ます。
⑥ 酒・みりん・薄口しょうゆを加え、味を整えます。
⑦ 最後にねぎを加え、ひと煮立ちさせたら完成です。

栄養価（１人当たり）

| | | | |
|---|---|---|---|
| エネルギー・・・・・ | ７３ kcal | ビタミンＡ・・・・・・ | １０１ ugRE |
| たんぱく質・・・・・ | ６．５ ｇ | （レチノール活性当量） | |
| 脂質・・・・・・・・ | ２．７ ｇ | ビタミンB1・・・・・ | ０．２７ mg |
| カルシウム・・・・・ | ２３ mg | ビタミンB2・・・・・ | ０．１１ mg |
| 食物繊維・・・・・・ | ２．３ ｇ | ビタミンC・・・・・・ | ６ mg |
| 鉄・・・・・・・・・ | ０．６ mg | 塩分量・・・・・・・・ | １．０ ｇ |

ポイント

豚肉のコクと、たっぷりの根菜・しいたけから出るうまみが出汁に溶け込むため、塩分控えめでも深い味わいになります。

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♪

★９月の学校給食を紹介します☆

～高森中央小給食共同調理場～



９月４日
- 麦ごはん・牛乳
- 切り干し大根のスープ
- 鶏肉の香味ソースかけ
- ピーマンの昆布和え



９月８日
- 麦ごはん・牛乳
- もやしのスープ
- 魚とレバーのナッツがらめ
- じゃこサラダ

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



９月８日
- 麦ごはん・牛乳
- 中華スープ
- 鶏とレバーのオーロラソースあえ
- 手作りミニトマトゼリー



９月１１日
- 麦ごはん・牛乳
- 大豆入り筑前煮
- 梅かつお和え
- 手作りサーモンフレーク