

石狩汁(北海道郷土料理アレンジ) H27年度共通献立

本来は白味噌仕立てですが、味噌と相性の良い白花豆＆白いんげん豆ペーストを加え、食物繊維も摂れるよう工夫しました。

【材料】 【1人分】

生鮭(サイコロ状のもの)	20g
酒	0.3g
木綿豆腐(角切り)	20g
キャベツ(ざく切り)	20g
にんじん(いちょう切り)	10g
たまねぎ(細切り)	10g
長ねぎ(小口切り)	10g
つきこんにゃく	5g
しめじ(ほぐす)	5g
酒	1g
塩	0.3g
みりん	1g
白みそ	12g
☆白花豆＆白いんげん豆ペースト	10g
かつお節	2g
水	120g
バター	0.5g



キャベツは秋に収穫され、冬期に野菜が不足しがちな北海道や東北では越冬用の保存野菜として重宝されてきました。また味噌味との相性が良く、甘みを引き出します。

☆…全学栄製品・全学栄すいせん製品 ○…学校給食用優良食品

【作り方】

- (1)かつお節でだしを取る。
- (2)鮭はボイルして酒をふっておく。
- (3)こんにゃくは下ゆでしておく。
- (4)豆ペーストはみそと混ぜ合わせておく。
- (5)にんじん、たまねぎ、こんにゃくをだし汁で煮込み、具材に火が通ったら、鮭、キャベツ、ねぎ、しめじ、豆腐、みりん、酒、(4)の半量を加えて煮込む。
- (6)残り半量の(4)を加えて仕上げ、最後に香りづけにバターを落とす。

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	104	マグネシウム(mg)	32	ビタミンB ₂ (mg)	0.09
たんぱく質(g)	8.7	鉄(mg)	1	ビタミンC(mg)	11
脂質(g)	2.8	亜鉛(mg)	0.6	食物繊維(g)	2.8
ナトリウム(mg)	334	ビタミンA(μg)	85	食塩相当量(g)	1.2
カルシウム(mg)	59	ビタミンB ₁ (mg)	0.14		