

給食テーマ【 東京の郷土料理～区部①～ 】

中野区 (中学校) 給食レシピ

料理名/材料名	分量		切り方	作り方
	1人分(g)	4人分		
【牛乳】				
牛乳	206	4本		
【ごはん】				①米、麦は洗米、浸水後、炊く。
米	95	380g		
米粒麦	5	20g		
水	128	512g		
【昆布の佃煮】				①昆布を戻す。 ②だし汁に調味料と昆布を加えて、煮含める。
刻み昆布	2	8g		
砂糖	1.6	小さじ2		
しょうゆ	3.5	小さじ2強		
みりん	0.7	小さじ1/2		
だし汁	10	大さじ2と2/3		
【関東風おでん】				①昆布とかつお節でだしをとる。 ②こんにゃくは下ゆでする。 ③生揚げも茹でて油抜きをする。 ④さといもは塩でもんでから茹でてぬめりをとる。 ⑤だし汁に大根、にんじん、こんにゃくを加えて煮込む。 ⑥調味料と生揚げ、一口さつま揚げを加えてさらに煮込む。 ⑦さといも、うずらの卵を加えてから、火を止めて味を含ませる。
水	120	480g		
かつお節(だし)	3	12g		
昆布(だし)	0.3	1g		
★大根	50	1/5本	厚いちょう切り	
にんじん	20	1/2本	厚いちょう切り	
こんにゃく	30	1/2枚	小さい三角形	
一口さつま揚げ	20	4個		
★さといも	30	3個	厚いちょう切り	
生揚げ	50	1枚	小さい三角形	
ちくわぶ	15	1/2本	1.5cm幅	
うずらの卵(水煮)	20	8個		
砂糖	2	大さじ1弱		
しょうゆ	6	大さじ1と1/3		
塩	0.2	少々		
酒	2.6	小さじ2		
みりん	2	小さじ1強		
【ごま酢和え】				①野菜はゆでて冷却する。 ②酢から三温糖までの調味料を混ぜ合わせて加熱、冷却する。 ③すりごまはからいりする。 ④食べる直前に、野菜と調味料、すりごまを和える。
★小松菜	20	1/4束	2.5cm幅	
キャベツ	35	1枚	細い短冊切り	
にんじん	10	4cm	細い短冊切り	
酢	2	大さじ1/2弱		
しょうゆ	2	小さじ1強		
砂糖	1	小さじ1強		
白すりごま	2	大さじ1弱		
【花みかん】				①流水でよく洗い、横半分切る。
みかん	1/2切	2個	半分に切る	

<献立紹介・ポイント>★は東京産の食材です。

23区の郷土料理献立です。

佃煮は江戸時代から保存食として親しまれています。江戸の街で漁業の中心地だった佃島(現在の中央区佃エリア)で作られていたことから佃煮と呼ばれています。あさりやのりを使った佃煮も有名ですが、この献立では昆布を使用しました。

関東風おでんは、こいくちしょうゆを使い、味やだしの色が濃いのが特徴です。みりんや砂糖、酒などととも甘辛くしっかりと味をつけて煮込みます。

エネルギー 778 kcal
たんぱく質 26.3 g
脂質 22 %
食塩 2.8 g

令和元年度 中野区学校栄養士研究会