



なら ぞうに
奈良の雑煮



<材料> 4人分

丸もち・・・4個
梅型かまぼこ・・・40g
豆腐・・・100g
里芋・・・80g
大根（細め）・・・80g
こんにゃく・・・40g
白みそ・・・60g（大さじ5）
だし汁・・・700cc
きな粉・・・16g
さとう・・・8g

にんじん
でもOK!

きゅうしょく

あじ
おうちでも味わおう!

給食ししぴ

奈良の雑煮は、白みそ仕立てで、雑煮のモチをお椀から取り出して、砂糖入りのきな粉につけて食べるのが特徴です。郷土に伝わる雑煮をぜひ作ってみてください。

<作り方>

- ①豆腐、こんにゃくは食べやすい大きさに四角く切る。大根は5mm厚さの輪切りに、里芋は1cm厚さの輪切りにする。
- ②だし汁に大根、こんにゃくを入れて、煮えたら里芋、豆腐、梅型かまぼこを加えて煮る。
- ③白みそを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④焼いたお餅を加えて仕上げる。

豆腐とこんにゃくは蔵を表していて、四角く切ります。

大根や里芋は、1年間、円満に過ごせるようにと輪切りにします。

お正月に、1年の家族の健康と幸せを願う気持ちを込めて、食材を選び、切り方にもこだわって作られた雑煮です。

しょうがっこう ちゅうがっこう
小学校、中学校
がつ か きん
1月10日(金)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!

