



きゅう

しょく

給食レシピ



なら ぞうに 奈良の雑煮



がつ にち か
1月11日(火)
きゅうしょく とうじょう
の給食に登場!

ざいりょう にんじん
<材料> 4人分

- まるもち・・・4個
- うめがた 梅型かまぼこ・・・40g
- とうふ 豆腐・・・100g
- さといも 里芋・・・80g
- だいこん (ほそ) 大根(細め)・・・80g
- こんにやく・・・40g
- しろ 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!

ねんかんえんまん
1年間円満に
すごせるよう
にと野菜は輪
切り、餅は丸
もちです!

つく かた
<作り方>

- とうふ 豆腐、こんにや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。
- だし汁に大根、こんにやくを入れて、煮えたら里芋、豆腐、梅型かまぼこを加えて煮る。
- 白みそを加えて、ひと煮立ちさせる。
- 焼いたお餅を加える。

しろ 白みそ仕立てのお雑煮から、お餅を取り出して、きな粉をまぶして食べるのが「奈良の雑煮」です。郷土に伝わるお雑煮を作ってみてください!!