

ふるさとの味



牛乳

豚肉のから揚げ

ひじきの炒め煮

[Return to top of page](#)

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ きじ肉団子	65g	① だし汁を作る。(※料理の基本「だしの取り方」参照)
○ 油揚げ	8g	② だし汁で大豆ペーストと麦みそを溶いておく。
○ 白菜	80g	③ 油揚げはせん切りにし、湯をかけて油抜きをする。
○ にんじん	30g	④ 白菜は短冊切り、にんじんはいちょう切り、京ねぎは小口切りにする。しめじは、根元を切ってばらす。
○ しめじ	25g	⑤ だし汁に、にんじん、白菜、しめじ、きじ肉団子、油揚げを順に入れて煮る。最後に京ねぎも入れる。
○ 京ねぎ	15g	⑥ 具材に火が通ったら、⑤を入れて味を整える。
○ 麦みそ	40g	
○ 大豆ペースト	8g	
○ さば削り節だし※	450mL	
		・きじ肉団子の代わりに、鶏肉団子や鶏肉を使用しても、おいしく作ることができます。

きじ (雉)

南予地方にある北宇和郡鬼北町では、日本で古来より食べられてきた「きじ」を自然豊かな環境を生かして飼育しています。きじでとった出汁に、きじ肉、きじ団子、野菜、豆腐などを入れた「きじ鍋」が有名です。鬼北熟成雉は、「愛」あるブランド産品にも認定されています。

きじ肉は、しっかりとした歯ごたえと、コクのあるうま味が特徴です。低カロリーで高たんぱく、体のエネルギーを作るために必要なミネラルを多く含みます。