

ふるさとの味



ごはん

牛乳

じゅんじゅん

なます

じゅんじゅん

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 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	
○ 牛もも肉	20g	① 牛もも肉、豚もも肉は食べやすい大きさに切る。 ② たまねぎと白菜は短冊切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ③ ぶなしめじは根元を切ってばらし、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。 ④ 豆腐は3cm角、厚さ1cmに切る。 ⑤ 麩は水に戻してしぼる。 ⑥ 鍋にサラダ油を入れ、肉を入れ軽く炒めてから、たまねぎ、にんじん、しめじを加えて炒める。 ⑦ 白菜、Aを加え、汁気が出てきたら、糸こんにゃく、豆腐、うずら卵を入れ味を整えながら煮る。 ⑧ ⑤とねぎを加えて仕上げる。	
○ 豚もも肉	60g		
○ 焼豆腐	120g		
○ 糸こんにゃく	80g		
○ うずら卵水煮	80g		
○ たまねぎ	120g		
○ にんじん	25g		
○ ぶなしめじ	20g		
○ 白菜	160g		
○ ねぎ	20g		
○ 乾燥麩	12g		
○ サラダ油	適量		
A {	上白糖		大さじ1
	こい口醤油		大さじ1
	うす口醤油		小さじ2
	酒		小さじ2
	食塩		少々
水	20mL		

じゅんじゅん

『じゅんじゅん』とは、牛肉や鶏肉、琵琶湖で獲れた魚介、旬の野菜などをすき焼き風に味付けした滋賀県の郷土料理です。具材を鍋で煮るときに出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたのが、名前の由来といわれています。