



今月の献立紹介



あぶらげごはん

牛乳

ホキのからあげ

かにたま汁

ごまあえ

あぶらげごはん

※ 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
○ 米	2合（300g）	① 米は、洗しておく。
○ あぶらげ（厚揚げ）	1/4枚（40g）	② 厚揚げは1cmの角切り、にんじんと水で戻した乾燥しいたけはせん切りにしておく。
○ にんじん	中1/10本（15g）	③ ①とAの調味料を炊飯器に入れ、水加減を調節し、②を入れて炊く。
○ 乾燥しいたけ	小1個（2g）	
A { 上白糖	小さじ1（3g）	
うす口醤油	大さじ1（18g）	
酒	小さじ1（5g）	
食塩	少々	

あぶらげごはん

福井県は、浄土真宗を開いた親鸞しんらんとのゆかりが古く、「報恩講」ほうおんこうという仏教行事が行われ、その時に油揚げを使った料理が振舞われていました。福井県の油揚げは、厚揚げのように厚みがあり、ずっしりと重さがあるのが特徴です。「あぶらげ」と呼ばれ、それを使った料理のひとつが『あぶらげごはん』として広まりました。