



## 今月の献立紹介



ごはん

牛乳

いも煮

えびの香味揚げ

磯和え

### いも煮

※ 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	50 g	① だしをとる。（※料理の基本「だしの取り方」参照）
○ にんじん	中1/8本(20 g)	② 牛もも肉は、食べやすい大きさに切る。
○ 里芋 <small>（皮をむいて下茹でしたもの）</small>	中3個(200 g)	③ にんじんはいちょう切り、里芋は一口大、板こんにゃくは色紙切り、まいたけは小房、長ねぎは斜め切りにする。
○ 板こんにゃく	1/3枚(90 g)	④ 鍋にサラダ油を入れ、牛もも肉、にんじん、里芋、板こんにゃく、まいたけ、長ねぎの順に入れる。
○ まいたけ	30 g	⑤ ④に①のだし汁と、Aを入れて煮込んで仕上げる。
○ 長ねぎ	1/3本(20 g)	
○ サラダ油	少々	
A { 上白糖	小さじ2(6 g)	
こい口醤油	小さじ2(12 g)	
うす口醤油	小さじ1(6 g)	
酒	小さじ1(5 g)	
○ 煮干しだし※	160mL	

### いも煮

「いも煮」は、山形県で秋から冬にかけてよく食べられる鍋料理です。その発祥は、江戸時代の1600年代の半ばといわれています。最上川を使った舟運が盛んだったころ、船頭さんたちが荷物の受取を待つ間、河原で鍋を火にかけて地元の里芋や棒だら（干した魚）を煮て食べていたのが始まりとされています。山形県の内陸部では牛肉を使ったしょうゆ味が主流で、庄内地方では養豚業が盛んなため、豚肉を使ったみそ味で食べられています。