

今月の献立紹介

ごはん
牛乳

★きりたんぽ鍋★
フリの甘辛煮
のり



きりたんぽ鍋

- ※ 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 |
|-----------|---------------------|---|
| ○ きりたんぽ | 80g | ① 煮干しだしをとる。 (※料理の基本「だしの取り方」参照) ② 鶏もも肉は一口大、油揚げ、水に戻したいたけは5mm幅、ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切り、白菜は2~3cm幅、きりたんぽ、長ねぎは斜め切り、春菊は1cm幅に切る。 ③ 鍋にAのだし汁を沸かして鶏肉を入れ、火が通ったら、きりたんぽと春菊以外の材料を火の通りにくいものから順に入れて煮込む。 ④ 食材に火が通ったら、Bを入れて味を調える。 ⑤ ③にきりたんぽと春菊を入れ、ひと煮立ちさせて仕上げる。 |
| ○ 鶏もも肉 | 50g | |
| ○ 油揚げ | 1/3枚 (10g) | |
| ○ 乾燥しいたけ | 小1枚 (2g) | |
| ○ 洗いごぼう | 直径2cmのもので10cm (25g) | |
| ○ にんじん | 中1/5本 (30g) | |
| ○ 白菜 | 1枚 (80g) | |
| ○ 長ねぎ | 4cm (20g) | |
| ○ 春菊 | 15g | |
| A { 中華だし | 40mL | |
| 煮干しだし※ | 440mL | |
| B { うす口醤油 | 大さじ1と1/3 (24g) | |
| 上白糖 | 大さじ1/2 (3g) | |
| 食塩 | 少々 | |
| 酒 | 小さじ1/2 | |

きりたんぽ鍋

『きりたんぽ鍋』は秋田県の郷土料理です。「たんぽ」とは、ごはんをすりつぶして棒の先端から包むように巻きつけて焼いたものです。その形が「がまの穂」に似ていることから、短い穂の意味である「短穂」から「たんぽ」と呼ばれるようになりました。この「たんぽ」を鍋に入る長さに「切った」ものが「きりたんぽ」です。

「きりたんぽ鍋」は、鶏肉、ごぼう、ねぎ、きのこなどと一緒に煮込んで作られます。