

10月 給食レシピ



イナムドゥチ



【材料 5人分】

・豚かた肉	100 g
・豚三枚肉	50 g
・イナムドゥチこんにゃく	100 g
・冬瓜(大根)	130 g (110 g)
・干しいたけ	6 g
・白かまぼこ	50 g
・青ねぎ	15 g
・甘口白みそ	大さじ4
・花かつお	20 g
・豚だし	200cc
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・塩	少々

【作り方】

- ①豚かた肉のかたまりは茹でて、短冊に切る。
豚肉の汁は、アクを取って豚だしに使う。
- ②豚三枚肉も、軽くゆで短冊に切る
- ③冬瓜、白かまぼこは短冊に切る
- ④しいたけは水で戻しておく
- ⑤花かつおで、出汁を取っておく
- ⑥鍋に、かつおだし、豚だしを合わせて火にかけ、豚肉、豚三枚肉、冬瓜、しいたけ、かまぼこの順に加える。
- ⑦甘口白みそ、しょうゆ、塩で味を整える



昔、イノシシの肉を使って作られていた汁物が豚肉に変わって作られたことから、イノシシもどきがなまって「イナムドゥチ」と呼ばれるようになりました。



アーサチキアギ



【材料 5人分】

・アーサ水戻し	25 g
・沖縄豆腐	45 g
・魚すり身	110 g
・にら	10 g
・人参	13 g
・ごぼう	30 g
・しょうゆ	小さじ1/3
・砂糖	小さじ1/3
・かたくり粉	小さじ3
・揚げ油	

【作り方】

- ①にらは、1cmの長さに切る
- ②人参、ごぼうは、短めの千切りにする
- ③豆腐はくずして、水気を切っておく
- ④☆の材料、調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑤④を小判型に形成し、170℃程度の温度で揚げる



あちこ〜こ〜

アーサをもずくに変えたり、ひじきに変更しても美味しいですよ♪



パパイヤの和え物



【材料 5人分】

・パパイヤ	150 g
・人参	50 g
・きゅうり	25 g
・ツナ	15 g
・酢	大さじ2
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・塩	少々

【作り方】

- ①パパイヤ、人参は細い千切りにして水にさらし、水気を切っておく
- ②☆の材料を混ぜ合わせておく
- ③①、ツナ、②を混ぜ合わせる。



パパイヤや人参の固さが気になる場合は、軽くゆでるのもおすすめです♪