



2月 給食レシピ



なかみ汁



【材料 10人分】

- ☆ { ・豚なかみ 500 g
- ・料理酒 100cc
- ・小麦粉 適量
- ・豚もも肉 200 g
- ・干ししいたけ 15g
- ・イナムドゥチ用 200 g
- こんにゃく
- ・青ねぎ 50 g
- ・生姜 5g
- ・塩 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・花かつお 50 g
- ・豚だし 200cc

※(豚もも肉をゆでた汁でもよい)



沖縄のお祝いには欠かせない「なかみ汁」
2月、3月、4月のお祝いシーズンにぜひ
レシピをご活用ください。

【作り方】

- ①豚なかみは、料理酒を入れた鍋に入れてゆで、
アクがでたら、ゆでこぼす
- ②①の中身に、小麦粉をまんべんなくまぶし
て「もみ洗い」し、流水できれいに洗う
- ③①と②の工程を、豚なかみの臭みが無く
なるまで行う(2~3回目安)
- ④豚もも肉をゆでて、短冊の食べやすい
大きさに切る
※ゆで汁は、200cc程度取っておく
- ⑤干ししいたけは、水で戻しておく
- ⑥青ねぎは、小口切りにする
- ⑦生姜はおろしておく
- ⑧花かつおでだしをとっておく(4~5ℓ)
- ⑨⑧に、きれいに洗った豚なかみを入れて、
じっくり煮る
- ⑩⑨に、短冊に切った豚もも肉、干ししいたけ
こんにゃくを入れて、さらに煮込み、塩、
しょうゆを加える
- ⑪最後に、ねぎ、生姜(好みで)いれる



鶏つくね汁



【材料 5人分】

- ☆ { ・鶏ひき肉 100 g
- ・生姜(おろす) 5 g
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・かたくり粉 1 g
- ・人参 50 g
- ・白菜 120g
- ・小松菜 120g
- ・長ねぎ 20 g
- ・干ししいたけ 5 g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・みりん 大さじ1
- ・花かつお 100 g
- ・煮干しだし 10 g

【作り方】

- ①☆の材料を混ぜ合わせて、つくね生地を
作る
- ②人参は、いちょう切り、白菜は短冊切り、
小松菜は3cm長、長ねぎは輪切りに切る
- ③花かつお、煮干しでだしをとっておく
(約3~4ℓ)
- ④③に、②の野菜を入れて火を通す
- ⑤④野菜にある程度が通ったら、①の生地を
丸めて入れる
- ⑥しょうゆ、みりん、塩で味を整える



鶏つくね汁に入る野菜は、どのような野菜でも
相性抜群です。
旬の野菜を入れて、栄養満点の汁を作るのも
いいですね♪