

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ



呉汁(ごじる)

材料 作りやすい分量 (4人分)

大豆	½カップ	
	※ゆで大豆なら120g	
油ふ	10g	すりおろし、水に浸す
じゃがいも	80g	さいの目切り
にんじん	40g	いちょう切り
だいこん	100g	いちょう切り
ごぼう	30g	ささがきにする
ねぎ	30g	小口切り
みそ	大さじ2	
煮干し	25g	だし用

作り方

1. 大豆は一晩水に浸しておく。
2. 煮干しの頭と腹をとり、水に浸し、だしをとる。
3. 野菜をそれぞれカットする。
4. 大豆を包丁でたたか、すりつぶす。
5. 煮干しを引き上げた鍋に、ねぎ以外の野菜を入れやわらかくなるまで煮る。
6. 油ふを水気を切っていれて一煮立ちさせたら、みそと4を入れ、火を弱め煮こぼれに注意しながら2～3分煮て、ねぎを入れて火を止める。

★栄養士からのひとくちメモ★



大豆を水に浸して柔らかくすりつぶしたものを「呉」といいます。
宮城県登米市の特産品油ふを使用しています。学校給食では、大豆は宮城県産のミヤギシロメをすりつぶし、みそは赤みそ（多賀城みそ）と白みそを7：3の割合であわせて使用しています。

一人分の栄養価

	エネルギー	： 136 kcal
	たんぱく質	： 10.7 g
	脂 質	： 4.8 g
	カルシウム	： 184mg
	鉄 分	： 2.5mg
	塩 分	： 1.5 g

このレシピは…「汁物」です！

