学校給食レシピ

這獨切

(材料) 4~6人分

精白米 …… 3合

- ごぼう …… 50g

にんじん …… 40g

干し椎茸 …… 3g

油揚げ …… 15g

酒 …… 大さじ1

さとう ……… 小さじ2

ししょうゆ …… 小さじ2

さやえんどう… 15g

塩 …… 少々

- かつお節 ····· 3 g

、水 …… 400mL

塩 …… 小さじ1

-黒豆 ····· 35g

さとう … 大さじ2

塩 …… 少々

《作り方》

- ① 黒豆は一晩水につけておき, やわらかくなるまで煮て, 味付けする。
- ② 米は通常どおり炊く。
- ③ 干し椎茸は戻す。
- ④ かつお節でだしをとる。
- ⑤ ごぼうはささがき、にんじん、椎茸、油揚げはせん切りにする。
- ⑥ さやえんどうはゆでて斜め切りにする。
- ⑦ ④のだしで⑤を煮て、味付けする。
- ⑧ ごはんに,塩,煮汁を切った具,黒豆,さやえん どうを加えて混ぜる。

大竹市の郷土料理です。材料は 家庭によって違いがありますが、 黒豆が入っているのが特徴です。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター