

給食 × レシピ

町立小・中学校の『学校給食』で評判のメニューをご紹介します
学校給食センター ☎ 049(294)2242

No.05

ゆず入りのいとん

1人分 139kcal
塩分1.3g

作り方

- ① にんじん、だいこんはいちょう切りにする。乾しいたけは水で戻しておく。はくさいは1センチ幅に切る。根深ねぎは5ミリの小口に切る。こまつなは2センチ長さに切る。
- ② 鍋に水と煮干しを入れて弱火で煮、沸騰したら5～10分弱火で煮出す。さらに削り節を加えて一煮立ちさせ、火を止めて煮干しと削り節をこして、だし汁をとる。
- ③ ゆずは黄色の皮をみじん切りにし、小麦粉、塩、ぬるま湯と混ぜて、生地を作り、少し寝かせる。一口大にスプーンですくい、沸騰した湯でゆで、水にとってぬめりをとってすいとんをつくる。
- ④ 鍋に油を熱して豚肉を炒め、にんじん、だいこん、だし汁、しいたけを加えて煮る。
- ⑤ すいとん、はくさい、調味料、ねぎ、こまつなを順に加えて仕上げる。

材料(1人分)	分量(g)	
炒め油	0.6	
豚もも小間切れ	15	
にんじん	10	
だいこん	10	
煮干し	1	
削り節	1	
水	110	
乾しいたけスライス	0.8	
はくさい	10	
しょうゆ	4.9	
みりん	1	
根深ねぎ	8	
こまつな	10	
生地 の 材 料	桂木ゆずの皮	0.1
	小麦粉	23
	粗塩	0.6
	ぬるま湯	18

番外編 MOROYAMA PHOTO SNAP NEWS

11月26日(日)に鎌北湖・ゆず畑で行われたゆず娘撮影会の様子です。

