



# 給食だより 2018年 12月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

寒さが厳しくなってきましたね。今月は全国の鍋料理を紹介します。寒い冬には温かい鍋が欠かせません。海・山の幸に恵まれた日本には、それぞれの地域でよく食べられる鍋がたくさんありますね！！夜ご飯に悩んだときなどはぜひ参考にしてみてください♪



## 打ち込み汁 (香川県) 子ども 232kcal 大人 464kcal

### 材料

ごぼう	1/6 本	長ネギ	1/2 本
大根	1/5 本	醤油	小さじ 1.5
人参	1/4 本	みそ	大さじ 1~2
油揚げ	1 枚	みりん	小さじ 1
里芋	2 個	酒	小さじ 1.5
豚肉	60g	だし汁	2~3 カップ
ゆでうどん	300g		

### 作り方

- 1 ごぼうはささがきにして、水にさらしておく
- 2 大根・人参・里芋は半月切り、長ネギは小口切り。油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- 3 だし汁を沸かし(左のレシピ①参照)、豚肉、人参、大根、里芋、ごぼうを入れ、煮込む。
- 4 材料がやわらかくなったら、油揚げ、うどん調味料を入れて煮立たせる。
- 5 味を調え長ネギを入れ、火を止めて出来上がり！

## 石狩鍋 (北海道) 子ども 89kcal 大人 168kcal

### 材料

生鮭	2 切れ	玉ネギ	1/2 個
白菜	3 枚	長ネギ	1/2 本
人参	1/2 本	昆布	5cm
大根	1/4 本	水	3 カップ
じゃがいも	中 1 個	醤油、酒、みりん	大さじ 1
しめじ	1/3 パック	みそ	大さじ 2

### 作り方

- 1 鍋に水を入れ昆布を入れふやかしておく①
- 2 白菜は4cm、玉ねぎは厚くスライス、人参・大根は半月切り、じゃがいもは一口大、長ネギはななめ切り、しめじは適当に分けておく。鮭は一口大に切り、酒をふっしておく。
- 3 ①の鍋を火にかけ、沸騰したら昆布を取り出す。固い食材(人参、じゃがいも)から煮る。
- 4 鮭と残りの野菜を入れ、全体に火が通ったら調味料を入れて混ぜたら出来上がり！