



～12月の給食献立レシピ～



12月の献立に登場した冬至の行事食です。

【冬至】

冬至は、1年で一番昼間の時間が短く夜が長い日です。
冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。
そうすることで、その冬風邪をひきにくくなるといわれています。また、冬至にうどん、にんじん、れんこん、こんにゃく、だいこん、なんきん（かぼちゃ）など「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がると言われています。



【れんこんとしらたきのごまあえ】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
れんこん	20.00	いちょう	① 材料を切っておく。Aの調味料をまぜておく。
こまつな	10.00	2cm	② 鍋に水を入れしらたきをゆで、水気を切って冷ます。
もやし	16.00		③ 鍋に水を入れ、もやしをゆで、水気を切って冷ます。
しらたき	6.00	5cm	③ 鍋に水を入れ、れんこんをゆで、水気を切って冷ます。
こいくちしょうゆ	2.80	A	④ 鍋にお湯を沸かし、こまつなをゆで、水で冷やし、水気を切る。
上白糖	2.00		⑤ れんこん・こまつな・もやし・しらたきをまぜる。
すりごま	2.00		⑥ ⑤とAをまぜあわせて完成。
顆粒和風だし	0.20		

【冬至うどん汁】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
豚ももこま肉	12.00		① 油揚げは油抜きをしておく。
料理酒	1.00		② 材料を切っておく。
冷凍うどん	40.00		③ なべに油を入れてあたため、豚ももこま肉、料理酒を入れ炒める。
油揚げ	3.00	食べやすい大きさ	④ 豚ももこま肉の赤いところがなくなったら、分量の水を入れる。
かぼちゃ	20.00	いちょう 厚さ1cm	⑤ あくをとり、にんじん、だいこんを入れる。
にんじん	5.00	いちょう	⑥ 材料がやわらかくなったら、油揚げ、かぼちゃを入れる。
だいこん	10.00	いちょう	⑦ 竹串などをさして、かぼちゃが少しやわらかくなったら、顆粒和風だし、みそ、こいくちしょうゆを入れる。
ねぎ	6.00	輪切り	⑧ こまつな、ねぎを入れる。
こまつな	6.00	2cmカット	⑨ 冷凍うどんが煮えたら完成。
赤みそ	5.00	といておく	
こいくちしょうゆ	2.00		
顆粒和風だし	1.50		
油	0.60		
水	100.00		

