# ～12月の給食献立レシピ～

**12月の献立に登場した福島県の郷土料理です。**

## 【献立名】

ごはん・牛乳
ソースメンチ・ひきないり・ざくざく

## 【ひきないり】

「ひきな」とは、千切り大根を意味します。
「ひきな」を炒めたものがひきないりです。

| 材料名 | 使用量(g) 1人分 | 切り方など | 作り方 |
|---|---|---|---|
| 大根 | 25.00 | 千切り | ① 材料を切る。油揚げは油抜きをし、しらたきはゆでる。 |
| にんじん | 5.00 | 千切り | ② なべに油を入れてにんじん、大根、しらたきをいれて炒める。 |
| 油揚げ | 3.00 | 短冊切り | ③ 油揚げと調味料入れて煮る。 |
| しらたき | 20.00 | 2㎝カット | ④ 材料に火が通れば出来上がり。 |
| 油 | 1.00 | | |
| しょうゆ | 2.80 | | |
| 三温糖 | 1.60 | | |
| みりん | 0.90 | | |
| 酒 | 0.90 | | |
| 和風だし | 0.70 | | |
| | | | |
| | | | |

## 【ざくざく】

たくさんの具材をざくざく切って作る伝統的な汁物です。

| 材料名 | 使用量(g) 1人分 | 切り方など | 作り方 |
|---|---|---|---|
| とりにく | 15.00 | 角切り | ① 鍋に水を張り、とりにくをにる。 |
| にんじん | 10.00 | 角切り | ② お湯が沸いてきたらあくをとる。 |
| 里芋 | 15.00 | いちょう切り | ③ にんじん、ごぼう、里芋を入れて煮る。 |
| ねぎ | 10.00 | スライス | ④ 材料がやわらかくなったら、・しいたけ・豆腐を入れて煮る |
| ごぼう | 5.00 | 輪切り | ⑤ ねぎ、和風だし・薄口醤油を入れて味をととのえる。 |
| 豆腐 | 20.00 | さいの目 | |
| しいたけ | 3.00 | スライス | |
| 和風だし | 1.00 | | |
| 薄口醤油 | 4.00 | | |
| 水 | 120.00 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |