

～11月の給食献立レシピ～

11月の献立に登場した新潟県の行事食です。

【新潟県の郷土料理】

「スキー汁」はスキーの訓練時に出されたさつま汁のような汁が原点で、材料や切り方にもそれぞれ意味合いがあります。

大根や人参は短冊切りにしてスキー板を表します。

つきこんにゃくはスキーのシュプール、豆腐は雪やあられ、

ねぎとごぼうはかんじき、しいたけはみのやかさを表しています。

【ますフライソースかけ】



材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方	
ますフライ	40g		① ますフライは揚げておく。 ② なべにAの調味料を入れてよく混ぜる。 中火にして、なべがこげないように混ぜながら煮詰める。 ③ 火を消して、水溶き片栗粉を加えよく混ぜる。 ④ 再び火をつけて、とろみがつくまでよく混ぜる。	
揚げ油		適量		
ウスターソース	10.00	<div style="font-size: 4em; font-weight: bold;">A</div>		
顆粒和風だしの素	0.10			
みりん	5.00			
三温糖	1.20			
料理酒	1.00			
こいくちしょうゆ	0.70			
片栗粉	0.50			水で溶いておく
水	5.00			

【スキー汁】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
豚もも肉	8.00	2cm	① なべに油を入れてあため、豚もも肉・料理酒を入れてよくいためる。 ② つきこんにゃく・ごぼうを入れていためる。 ③ にんじん・だいこんを入れてさらによくいためる。 ④ 水を入れてお湯がわいてきたらあくをとる。 ⑤ 材料がやわらかくなったら、さつまいも・しいたけ・木綿豆腐 ねぎを入れる。 ⑥ 顆粒和風だしの素・こいくちしょうゆ・赤みそを入れる。
ごぼう	6.00	輪切り5mm	
さつまいも	15.00	さいのめ	
にんじん	7.00	いちょう	
だいこん	15.00	いちょう	
つきこんにゃく	10.00	ゆでてあく抜き	
しいたけ	3.00	スライス	
ねぎ	5.00	輪切り5mm	
木綿豆腐	15.00	さいのめ	
料理酒	0.5		
こいくちしょうゆ	1.60		
顆粒和風だしの素	1.70		
赤みそ	8.50	溶いておく	
油	0.80		
水	120.00		