

～2月の給食献立レシピ～

2月の献立に登場した青森県の郷土料理です。

【献立名】

ごはん(ふりかけ)・牛乳
イカメンチソースかけ
大根の炒め煮・せんべい汁



【せんべい汁】

「南部せんべい」は、小麦粉に水と塩を混ぜ、鉄製の方で丸く焼いたものです。米がとれない地域では、貴重な保存食だったそうです。

せんべい汁は、肉や魚などでだしを取った汁の中に小麦と塩で作った鍋用の「南部せんべい」を割り入れて煮込んで食べる郷土料理です。

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
しいたけ	3.00	スライス	① 材料を切る。 ② なべに油を入れて鶏肉、にんじんをいれて炒める。 ③ 水を入れて入れて、しいたけ、里芋を入れて煮る。 ④ 材料に火が通ったら調味料、南部せんべい入れて煮込む。 ⑤ 小松菜、ねぎを入れてひと煮たちさせる。
鶏肉	13.00	一口大	
にんじん	10.00	いちょう切り	
里芋	15.00	半月切り	
小松菜	5.00	2センチ	
ねぎ	5.00	小口切り	
南部せんべい	8.00		
醤油	4.00		
和風だし	1.00		
料理酒	1.00		
みりん	2.00		
水	120.00		
サラダ油	1.00		

【イカメンチ】

イカメンチは、津軽地方に伝わる家庭料理で、イカを刺身にしたときに残るげその部分をたたいてミンチにし、玉ねぎやニンジンとともに小麦粉でまとめて揚げたのが始まりです。子どもから大人まで人気のソウルフードです。