



黄金汁



栄養価(1人分)

エネルギー： 80 kcal

たんぱく質： 10.2 g

塩分： 1.4 g

組み合わせ

ご飯 牛乳

味噌カツ

きのこの麻婆寒天

黄金汁

材料【4～5人分】

打豆	25g
竹輪	3本
油揚げ	1/2枚
玉ねぎ	1/2個
里芋	3個
ごぼう	1/3本
人参	1/3本
青ねぎ	2本
濃口しょうゆ	大さじ2
塩	少々
けずりぶし	適量

～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 炒り大豆は砕いておく。
- ③ 油揚げは熱湯をかけ、油抜きしておく。
- ④ 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、青ねぎは小口切り、竹輪は食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ 里芋は下茹でして皮をむき、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥ ①のだしを煮立てて、人参、ごぼう、玉ねぎ、里芋、油揚げ、竹輪の順に入れる。
- ⑦ ②の大豆、調味料を入れて味を調べ、青ねぎを入れて仕上げる。

一口メモ



黄金汁は新潟の郷土料理です。野菜をたっぷり使用し「豊作祝い」として食べられます。本来は大豆を叩いて平べったくした「打豆」を使用しますが、給食では挽き割り大豆を使用しました。

