



ごはんを
びょうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成29年12月15日(金)

12月です。献立作成の目標「寒さに負けない食事をしよう」です

献立

シーフードピラフ・肉団子のスープ・いとこ煮・牛乳

肉団子のスープ

(材料1人前)

豚挽き肉 50g
生姜 2g
パン粉 10g
玉ネギ 20g
にんじん 10g
白菜 50g
緑豆はるさめ 10g
長ネギ 10g
コンソメ 2g
塩、こしょう 少々

- 鍋に半量ほどの湯を沸かし、作った肉団子の種をまん丸にまるめてぼとぼとゆっくり落とし込む。
- 1が煮たったら、银杏切りのにんじん、ザク切りの白菜をいれ、煮ていき、最後にカットした春雨を入れて底に着かないようにかき混ぜる。
- ある程度火が通ったら、調味料を入れ煮込み、最後に長ネギを散らす。

※肉団子をつくります。
玉ネギをみじん切りにし、挽き肉、片栗粉、パン粉、生姜の絞り汁、塩こしょう、ごま油を入れて、よく粘りが出るまでこねる。

いとこ煮だけど、白玉入り。秋田県では小豆とかぼちゃを煮た物に白玉だんごを入れる地域がけっこうあります。



熱量 867kcal たんぱく質 27.8g 脂質 25.1mg カルシウム 344mg 価格 343.63円

栄養士コメント

いとこ煮

12月は、毎週かぼちゃ使った料理がたくさん登場しています。蒸しパン、パンケーキ、いとこ煮、がんづきと目白押し。

冬至にいとこ煮を食べる風習があります。「いとこ煮」とは、昔から精進料理のひとつで地域によってもその具材はさまざまです。

その具材の多くは、小豆とかぼちゃ、芋や大根、人参やゴボウなどの根野菜やコンニャク、豆腐などを地域によった味付けで煮たものをいいます。「いとこ煮」と呼ばれるようになった語源や由来は、諸説ありますが、その具材を固く煮えにくい物から順番に煮ていく調理法からきているといわれています。固い物から「追い追い煮る」を、「甥甥(おいおい)」煮るといったことや、小豆はまず小豆だけで下ゆでして煮て、野菜は野菜で別々に煮る。

すなわち小豆と野菜を「銘々に煮る」を、「姪姪(めいめい)」に煮るといったことから「姪姪」といった、「甥と甥」「姪と姪」といった語呂の洒落で「いとこ煮」と呼ばれるようになったのが定説です。

地場率(カロリーベース) 88%

五城目産のいぶりがっこできました。
エコファーマーズさんが五城目町の大根を使って作ってほしいいぶりがっこです。
本家の県南のものより甘さ控えめ、歯ごたえばりばりとてもおいしくできていました。
いつ登場するかは秘密です。

今日の
いとこ煮



