

給食ししぴ

冬至にぴったり！かぼちゃを使った給食メニューを紹介します。

「ほうとう」山梨県の郷土料理です。

材料（給食4人分）

ほうとう（冷凍）	120g*
豚小間肉	20g
油揚げ	20g
かぼちゃ	80g
だいこん	40g
長ねぎ	中1/2本（50g）
こまつな	1株（40g）
にんじん	中1/8本（25g）
ごぼう	中1/6本（25g）
しょうゆ	小さじ2/3
みそ★	小さじ4
だし汁	480cc～

【↑足りなければ追加する。】

*給食では、ごはんと組み合わせているため、めんが少なめです。

★給食では、淡色辛みそと赤色辛みその2種類を合わせて使っています。

作り方

- ① 野菜を切る。
かぼちゃ：うす、だいこん：5mmいちょう、ごぼう：ささがき
長ねぎ：ななめ、こまつな：2cm長さ、にんじん：3mmいちょう
（ごぼうは、切った後、色が変わらないように水にさらす。）
- ② 油揚げは、油抜きをして、短冊切りにする。
- ③ だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ④ ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、かぼちゃ・油揚げを入れ、かぼちゃに火が通ったら、調味する。
- ⑥ ほうとう・ねぎ・こまつなを入れる。火が通ったら、できあがり。

【給食献立】

- ・ごはん ・牛乳
- ・さばのあんかけ
- ・ほうとう ・みかん



「かぼちゃのそぼろあんかけ」

材料（給食4人分）

かぼちゃ	240g
豚ひき肉	50g
しょうが	1g
しょうゆ	大さじ1/2
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2/3
だし汁	40cc～

【↑足りなければ追加する。】

作り方

- ① 野菜を切る。かぼちゃ：3cm角、しょうが：みじん
- ② かぼちゃをやわらかくなるまで蒸す。
- ③ だし汁に調味料・しょうが・ひき肉を入れて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉（水分量外）でとろみをつける。
- ⑤ かぼちゃを並べ、④のあんを上からかけて、できあがり。

【給食献立】

- ・ごはん ・牛乳
- ・たらちり（ゆずしょうゆ）
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・やきおり

