

# 給食メニューを おうちで作ろう！

令和4年度

## いもの おづけばっと



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
ごま油 ごぼう (斜め小口) 人参 (いちょう) 豚ばら千切り  じゃがいも (蒸す) かたくり粉  白菜 (ザク切) えのきだけ (1/2切) ねぎ (小口切り) こまつな (2~3センチ) 出汁 (600cc) 味噌	少々 30g 18g 18g  130g 大さじ2  110g 18g 22g 36g 3カップ 大さじ2	①出汁をとる。小松菜は下茹でをする。 野菜はそれぞれ切りそろえておく。 ②じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、耐熱容器に水と共に入れ、レンジでやわらかくなるまで加熱する。 ③じゃがいもに箸がすっとささるようになったら水分を捨てつぶし、かたくり粉を加えてこね、一口大に丸めておく。 ④鍋にごま油を入れ熱し、ごぼう、人参、豚ばらを炒め、出汁を加える。 ⑤あくをよくとり、白菜、えのきを加えて、煮込む。 ⑥味噌で味を調えたら、丸めたじゃがいも団子、ねぎ、こまつなを加えて少し煮込み、団子に火が通ったら完成。			
<b>ポイント！</b> もちもちしたじゃがいも団子が入った青森県の郷土汁です。「おづけ」は味噌汁を、「ばっと」は一口大の団子を指します。具たくさんな汁物で給食でも人気です。団子を作るというひと手間かかる汁ですが、美味しいのでぜひ作ってみてください。					
1人分栄養価					
エネルギー	91	kcal	脂質	2.4	g
たんぱく質	2.6	g	食塩相当量	1	g