



わが町・わが校の自慢料理

小学校 ・ 中学校 (奈良市) 冬

献立名 古代米入り麦ごはん・ぶりの照り焼き・たたきごぼう・奈良の雑煮・きんかん



献立名	材料名	分量 (g)	作 り 方
古代米入り麦ごはん	米	68	<u>ぶりの照り焼き</u> ①袋のままゆでて、1人1切れずつ配食する。
	麦	12	
	黒米	5	
牛乳	牛乳	206	
ぶりの照り焼き	ぶりの照り焼き	40	
たたきごぼう	ごぼう (あらい)	40	<u>たたきごぼう</u> ①ごぼうは長さ4cmの棒状に切り、水につける。 ②酢を入れた水の中でやわらかくゆでる。 ③鍋に調味料を入れ煮たてた中に、ゆでたごぼうを入れ、少し煮含め、最後にすりごまを入れ混ぜる。
	穀物酢	0.2	
	すりごま	2	
	米酢	3	
	濃口しょうゆ	1	
	みりん	1	
	砂糖	0.5	
	塩	0.2	
奈良のぞう煮	もち	30	<u>奈良のぞう煮</u> ①もち…袋から出す とうふ…サイコロ切り だいこん…いちょう切り にんじん…いちょう切り さといも…袋から出ししおでもみ、さっと洗う ②だし昆布は表面のごみを取り除き、しばらく水につけてうま味を出し、うるめ節とともに水から煮て、だしをとる。 ③鍋に分量のだし汁を入れて煮えにくい材料から煮る。 ④分量の一部のだし汁でみそをとく。材料が煮えれば、みそを入れて味を調える。 ⑤きな粉と砂糖、しおをよく混ぜ合わせて分量配分する。
	とうふ	25	
	だいこん	20	
	にんじん	5	
	里いも(スライス)	10	
	だし昆布	0.5	
	うるめ節	3	
	みそ	6	
	白みそ	4	
	水	110	
きな粉	2.3		
砂糖	1.7		
しお	0.01		
きんかん	きんかん	20	<u>きんかん</u> ①きれいに洗う。

三大栄養素	摂取量	摂取基準量	PFCバランス (%)
エネルギー (kcal)	726	640	65
たんぱく質 (g)	25	24	13
脂 質 (g)	18	21	22

【献立紹介】

新しい年を迎える人々の夢や願いが込められた、お節料理と雑煮の行事食です。

たたきごぼうのごぼうは、しっかりと根をはることから、一家の土台もしっかりするようにと願っていただきます。

奈良の雑煮は、白みそで味をつけ、丸もちを入れます。雑煮のもちを取り出して、砂糖入りのきな粉につけて「あべかわもち」のようにして食べるのが特徴です。きな粉の黄色は、稲の花を表していて、お米がたくさんとれることを願っています。また、一年間何事も丸く治まることを願って、丸い餅を入れ、だいこん・にんじんは細いものを丸く輪切りにします。