

🍴 呉汁 (ごじる)



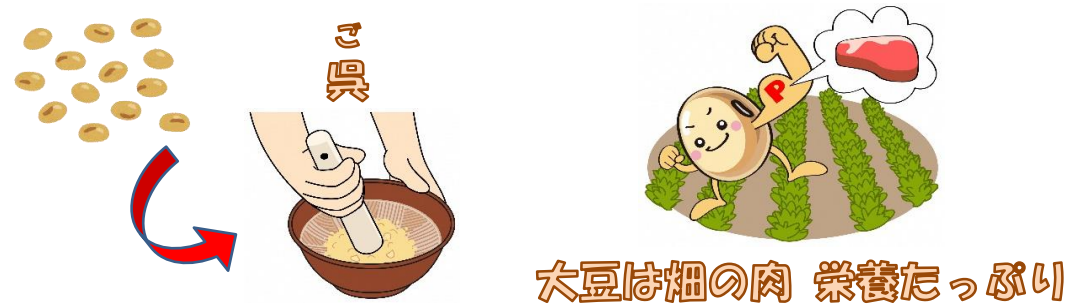
<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
水	140	だしをとる
かつお節	3	↓
人参	10	いちょう切り
大根	20	いちょう切り
こんにゃく	10	色紙切り 下ゆで
里芋	15	いちょう切り
油揚げ	5	短冊切り 油抜き
赤味噌	5.1	
白味噌	5.1	
大豆(水煮)	10	粗めに砕く
長ねぎ	5	小口切り

中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

<作り方>

- ① かつお節でだしをとる。こんにゃくは、下ゆでてあくを抜く。油揚げは、油抜きをしておく。
- ② 大豆の水煮は、ミキサー等で粗めに砕いておく。
- ③ だし汁で火の通りにくい材料から煮ていく。
- ④ 野菜等に火が通ったら、味噌を溶き入れる。
- ⑤ 最後に砕いた大豆と長ねぎを加えて出来上がり。



<栄養士からのコメント>

大豆を水に浸してやわらかくし、すりつぶしたものを「呉(ご)」といい、呉を味噌汁に入れたものを「呉汁」といいます。大豆のうま味と栄養成分が汁の中に溶け込んでいます。子どもたちが苦手な豆類ですが、植物性たんぱく質や食物繊維、鉄分の供給源として学校給食では、ひと月に摂取すべき量が決められています。日頃から豆を食べる機会が少ない子どもたちには、給食で豆料理がたくさん出ることには抵抗を感じるとと思います。栄養士はミキサーにかけたり、刻んでひき肉の代わりにしたり、子どもたちが大好きなシチューに入れてみたりと創意工夫をして献立を作成しています。