

【学校給食レシピ紹介】

2017年2月掲載

レシピ名	げためし																																															
エネルギー(1人分)	556kcal																																															
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>精白米</td> <td>440g</td> <td>煮干しだし</td> <td>400mL</td> </tr> <tr> <td>げたミンチ</td> <td>160g</td> <td>サラダ油</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>ちくわ</td> <td>40g</td> <td>ごま油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>40g</td> <td>酒</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>さといも</td> <td>小2個</td> <td>三温糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>中1/8本</td> <td>(上白糖でもよい)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>中1/5本</td> <td>濃口しょうゆ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>1/2本</td> <td>みりん</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>干しいたけ</td> <td>1枚</td> <td>食塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>葉ねぎ</td> <td>2本</td> <td>かたくり粉</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				精白米	440g	煮干しだし	400mL	げたミンチ	160g	サラダ油	大さじ1/2	ちくわ	40g	ごま油	小さじ1	油揚げ	40g	酒	小さじ2	さといも	小2個	三温糖	小さじ1	にんじん	中1/8本	(上白糖でもよい)		だいこん	中1/5本	濃口しょうゆ	大さじ2	ごぼう	1/2本	みりん	小さじ2	干しいたけ	1枚	食塩	少々	葉ねぎ	2本	かたくり粉	小さじ1	しょうが	少々		
精白米	440g	煮干しだし	400mL																																													
げたミンチ	160g	サラダ油	大さじ1/2																																													
ちくわ	40g	ごま油	小さじ1																																													
油揚げ	40g	酒	小さじ2																																													
さといも	小2個	三温糖	小さじ1																																													
にんじん	中1/8本	(上白糖でもよい)																																														
だいこん	中1/5本	濃口しょうゆ	大さじ2																																													
ごぼう	1/2本	みりん	小さじ2																																													
干しいたけ	1枚	食塩	少々																																													
葉ねぎ	2本	かたくり粉	小さじ1																																													
しょうが	少々																																															
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① ごぼうはささがきにし、水に放してあく抜きをする。 ② にんじん、だいこん、戻しいたけは短冊切り、さといもは1cm幅のいちょう切り、葉ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。 ③ 油揚げは油抜きをして短冊切りにする。ちくわは1/2にして5mm幅に切る。 ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうが、げたミンチ、酒を入れてほぐしながら炒める。 ⑤ ミンチが白っぽくなったら、ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけを加えてさっと炒める。 ⑥ 煮干しだし、さといもを加え、あくをとりながら煮る。 ⑦ 野菜がやわらかくなったら、油揚げ、ちくわ、調味料を加える。 ⑧ 水溶きかたくり粉、葉ねぎ、ごま油を加えて仕上げる。 ⑨ 丼にご飯をよそい、⑧をかける。 																																															
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>げためしは岡山県南部に伝わる冬の郷土料理です。</p> <p>骨ごとミンチにした「げた」と根菜がたっぷり入ったコクのある汁を、温かいご飯にたっぷりかけていただきます。魚の臭みをとるためにしょうがを多めに加えると、体もあたたまっておいしいげためしができます。</p>																																															
																																																