



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



つぼん汁

(熊本県 人吉球磨地域の郷土料理)

人吉球磨(ひとよしくま)地方の、お正月やお祭り、お祝いなどで出す会席膳です。「つぼん汁」は、会席膳の中で一番深い椀、つぼに入っている汁物であることが名前の由来です。

令和6年2月9日の献立(材料は1人分)

〔材料〕

鶏もも皮なし	15g	板こんにゃく	10g
焼き豆腐	15g	干しいたけ	1g
かまぼこ	10g	薄口醤油	小さじ2/3
ごぼう	10g	みりん	少々
米酢	少々	塩	少々
にんじん	10g	煮干し	3g
里芋	20g		

〔作り方〕

焼き豆腐、かまぼこ、人参

…1.5cmのさいの目切り

ごぼう…1.5cmのさいの目切りにし、

酢水につけてあくを抜く

里芋…1.5cmのさいの目切りにし、ゆがく

干しいたけ…戻して包丁を入れる

煮干し…130ccのだし汁を取る

①だし汁に材料を入れ煮、焼き豆腐・かまぼこを入れ

調味し仕上げる

