


献立名	煮みそ	
	<p style="text-align: center;">調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 西三河地方に伝わる家庭料理で、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎなどの野菜を多く使い、さといもやこんにやくなども入れます。各家庭によって使う食材や作り方が違い、それぞれの家庭の味があります。 ・ 材料を食べやすい大きさに切り、豆みそを入れ、じっくりと煮込むのがポイントです。 	
地場産物の紹介	<p>八丁みそは岡崎市の八帖町で、江戸時代初期より作られている豆みそです。濃厚なコクとほのかに渋味、酸味、苦みがあるのが特徴です。この八丁みそと、岡崎で採れた法性寺ねぎやはくさいなどの葉菜と、だいこんや高橋町で採れたにんじんなどの根菜をたっぷり使っています。</p>	

材料名	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>豚肩薄切り肉</u> ・ はんぺん ・ 板こんにやく ・ <u>にんじん</u> ・ さといも ・ <u>だいこん</u> ・ <u>はくさい</u> ・ <u>ねぎ</u> ・ たけのこ水煮 ・ <u>八丁みそ</u> ・ 三温糖 ・ だし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 90g ・ 40g ・ 65g ・ 80g ・ 200g ・ 90g ・ 80g ・ 25g ・ 25g ・ 35g ・ 9g ・ 150ml 	<ol style="list-style-type: none"> ① 豚肉は一口大、はんぺんは1cm幅、板こんにやくは縦に3等分し5mm幅に切る。 ② にんじん、だいこんは8mmのちょう切り、はくさいは1cm幅、ねぎは小口切り、たけのこは5mmの薄切りにする。 ③ さといもは皮をむき、一口大に切る。 ④ 鍋に豚肉、こんにやく、にんじん、だいこん、たけのこを順に入れ、いためる。 ⑤ ④にだし汁とさといもを入れ、少しやわらかくなるまで煮る。 ⑥ ⑤に、三温糖、八丁みそを入れて味が染みるまで煮込む。 ⑦ ⑥に、はんぺん、はくさいを加え、仕上げにねぎを入れる。

※二重下線は地場産物です。

【栄養価（1人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
126	8.6	3.5	57	1.4	154	0.27	0.10	13	3.7	1.1

※中学生の給食量を目安にしています。