

# こんぶごはんの具



## ひとくちメモ

こんぶが一般の家庭に広まったのは江戸時代です。当時の北海道と大阪を結ぶ「北前船」が、こんぶを全国に運びました。これらの航路は「こんぶロード」と呼ばれます。こんぶがもたらされた土地では、独自の料理や食べ方が生まれました。先人たちが育んだ海の恵みを、味わってみてください。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

糸こんぶ	12g
油揚げ	1枚
にんじん	50g
ごぼう	50g
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2/3
水	適量

※水の量は鍋の大きさに合わせて、材料が隠れる程度に調節して下さい。



- 1 糸こんぶを水につけてもどし、2～3cmの長さに切る（もどし汁も使う）。
- 2 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
- 3 にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにして、水にさらす。
- 4 鍋に油を入れ火をつけ、ごぼう・にんじんを炒め、糸こんぶを入れる。
- 5 こんぶのもどし汁・水・調味料・油揚げを入れ、汁が少し残る程度に煮含める。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 57kcal  
たんぱく質 2.1g



麦ごはん 牛乳  
こんぶごはんの具  
ゴーヤチャンプルー みそ汁

2019年7月の給食献立より

