

# こっばなます



## ひとくちメモ

こっばなますは福井県の郷土料理です。  
木を切る時や削る時に出る木くずのことを「こっば」と呼び、食材を切った形が「こっば」に似ているところからこの名前がつけました。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)



にんじん	50g
切干しだいこん	30g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ2
酢	小さじ4
みそ	小さじ4
からし	チューブ 5mm

酢  
み  
そ

### 栄養価 一人分の

エネルギー 58kcal  
たんぱく質 1.7g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



1 もみ洗いして水をきった切干しだいこんをボールに入れ、ひたひたになるくらいの水を入れ、20分程度つけてもどす。



2 鍋に切干しだいこんと水を入れ、10分くらいゆでる。(やわらかい食感にする場合は、ゆで時間を長くする)ザルにあけて流水で冷まし、食べやすい大きさに切る。



3 にんじんをせん切り又は皮むき器でうすいさがきにする。(生でもよいが、太めに切った場合は下ゆでする)



4 調味料を混ぜ合わせて酢みそを作る。



5 野菜の水をきり、酢みそで和える。



麦ごはん 牛乳  
魚の塩焼き こっばなます  
ぼっかけ汁

2024年4月の給食献立より

