

白玉ぞう煮



ひとくちメモ

「お雑煮」はさまざまな具材を混ぜ合わせたことが語源となっています。具材はその年の実りと幸せをもたらすと言われている年神様のお供え物だった餅や農作物・海産物などを、さらに新年最初に汲んできた水である「若水」と新年最初に灯した火で煮込んで食べたことから始まりました。



作り方

材料と分量 (4人分)

白玉粉	100 g
水	90 g 程度
鶏肉 (小間)	50 g
なると	1/4本(40g)
さといも	大1個(100g)
だいこん	60 g
にんじん	30 g
こまつな	50 g
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
だし汁	600cc

一人分の 栄養価

エネルギー	145kcal
たんぱく質	5.4g



- 1 ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながらよく混ぜ、耳たぶくらいの硬さにする。丸めて20個くらいのだんごを作る。



- 2 鍋に湯を沸かして、5のだんごの真ん中をくぼませながら湯に入れ、浮き上がってくるまでゆでて水にとる。



- 3 さといもは皮をむきいちょう切りにする。(小さいさといも場合は半月切りにする)



- 4 だいこん・にんじんをいちょう切りに、こまつなを2cmに切る。なるとを輪切りにする。

★だしのとり方★

1. 昆布 (5cm) はさつと拭き、はさみで切りこみを入れ、3カップの水を入れた鍋に30分程度浸す。
2. 十分に水を吸ったところで鍋のふたをせず火にかける。
3. 沸騰直前、鍋の内側に細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。
4. 火を弱め削り節 (2袋) を入れ、1分ほど加熱する。
5. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



- 5 だし汁に鶏肉・だいこん・にんじん・さといもを入れてアクを取りながら煮る。
- 6 煮えたら調味料・なると・こまつなを入れる。器に白玉と汁を盛り付ける。



麦ごはん 牛乳 さけそぼろ
白玉ぞう煮 なます

2021年1月の給食献立より

