



呉汁(ごじる)



一人当たり栄養価 (小学校) : エネルギー116kcal/たんぱく質 8.3g/塩分 1.5g

大豆の栄養がまるごと入った「呉汁」



呉汁の「呉」とは、大豆を皮ごとすりつぶしたもののことをいいます。この「呉」をみそ汁に入れたものが「呉汁」です。大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、たんぱく質や鉄分など、成長期に特に必要な栄養を多く含んでいます。「呉」を入れると、いつものみそ汁より味に深みが増し、みそをひかえめにしてもおいしく食べられます。

材料(4人分)

- 豚肉.....20g
- 大豆水煮(缶詰またはレトルト).....60g
- にんじん.....小1/4本
- じゃがいも.....小1個
- 長ねぎ.....1/4本
- 豆腐.....1/4丁
- 油揚げ.....1/2枚
- みそ.....大さじ2と1/2
- だし汁.....520ml

(水の量は味を見て調節してください。)

大豆水煮をポリ袋に入れて、めん棒か中身の入ったペットボトルで砕くと、簡単に「呉」になりますよ！



作り方

1. にんじん・じゃがいもはいちょう切り、長ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。油揚げは短冊切りにして油抜きをする。
2. 大豆はすり鉢で少し粒が残るくらいまですりつぶし、「呉」にする。〔ミキサーの場合は、同量の水(分量外)を入れ砕く。〕
3. 鍋にだし汁を沸かし、豚肉を加える。肉の色が変わったら、にんじん・じゃがいもを入れ、あくを取りながら煮る。
4. 3の具材に火が通ったら、豆腐、油揚げ、呉を入れる。
5. 火を弱めてみそを溶き入れ、長ねぎを入れて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調節してください。



【献立例】

ごはん/牛乳/いわしの揚げ浸し/呉汁/オレンジ

一食当たり栄養価 (小学校) : エネルギー661kcal/たんぱく質 27.4g/塩分 2.4g