



# いわき野菜の豚汁



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー121kcal/たんぱく質 11.6g/塩分 1.5g



## いわき産の食材を使った「いわき野菜の豚汁」

学校給食を通して「農業の大切さ」や「和食のよさ」を伝えるため、いわき市小名浜にある「和食いなびかり」の料理人佐藤さんにメニューを提供していただき、和食給食応援団メニューを実施しました。その中の一つ、「いわき野菜の豚汁」は地元いわき市でとれた食材を多くとり入れ、すりおろしたしょうがを加えることで、豊かな味わいに仕上がりました。心も体も温まる豚汁です。

### 材料(4人分)

- 豚肉.....50g
- じゃがいも.....中 1 個
- こんにゃく.....50g
- ごぼう.....中 1/4 本
- にんじん.....中 1/3 本
- 大根.....輪切り 2~3cm
- なめこ.....25g
- 豆腐.....1/4 丁
- 長ねぎ.....小 1 本
- しょうが.....4g
- みそ.....大さじ2と1/2
- だし汁.....400ml  
(だし汁の量は味をみて調節してください。)

### 作り方

- 1 にんじん・大根・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。しょうがはすりおろしておく。
- 2 ごぼうを小口切りにし、水にさらしあくを抜く。
- 3 こんにゃくは短冊切りにし、下茹でする。
- 4 鍋にだし汁を沸かし、豚肉を加える。肉の色が変わったら、ごぼう・にんじん・大根・じゃがいもを入れ、あくを取りながら煮る。
- 5 火が通ったら、こんにゃく・豆腐・なめこを入れる。
- 6 弱火にしてみそを溶き入れ、最後にしょうが・長ねぎを入れ、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、好みて調節してください。



### 【献立例】

ごはん/牛乳/かつおの揚げびたし/

ほうれん草のえごま和え/いわき野菜の豚汁

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー754kcal/たんぱく質 38.1g /塩分 2.6g