

吉野汁（「和食の日」の献立）

【材料】


※4人分・可食量

※分量は小学生用です

○ つみれ団子	110g	○ 酒	小さじ1
○ 干し椎茸	4g	○ でん粉	小さじ2
○ 豆腐	300g	○ だし昆布	5g
○ ほうれん草	25g	○ かつお節	15g
○ えのき茸	40g	○ 水	600ml
○ 生姜	6g		
○ しょうゆ	大さじ2半		

【作り方】

- 1 昆布とかつお節で、混合のだし汁を作る。干し椎茸は水で戻して、細切りにする。
- 2 豆腐は1.5cm程度の角に切る。ほうれん草は、2cm幅程度に切り、茹でてから、水冷する。
- 3 えのき茸は、横半分に切り子房に分ける。しょうがは、皮をむき、すりおろす。
- 4 だし汁に椎茸を入れ煮込む。火が通ったら、えのき茸、豆腐・つみれ団子を加え沸騰させる。
- 5 調味料を加え、味を調え、水溶きでん粉でしっかりとろみをつける。
- 6 おろししょうがで風味と香りを付け、再沸騰させ、ほうれん草で彩りよく仕上げる。

ポイント  奈良・吉野地方がくずの名産地であることから、くず粉を溶いてとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。現在、くず粉は貴重品となり片栗粉で代用することが多くなっています。

【写真】



<献立名>ごはん **吉野汁** 鯨の竜田揚げ かぶの甘酢漬け 牛乳



【栄養価】

エネルギー	656kcal	たんぱく質	33.1g	脂質	21.3g
食塩相当量	3.0g				