

今月のレシピ ～料理にチャレンジ！～

★水口かんぴょうのすまし汁★

《食育の日：ふるさと献立》
6 / 19の給食に登場しました
(東部・西部)

材料（給食4人分のめやす分量です）

水口かんぴょう：2g
焼きかまぼこ：40g
もやし：140g
にんじん：40g
ねぎ：15g
だし用かつお：16g
うす口しょうゆ：小さじ2
食塩：少々



《作り方》

- ① かんぴょうは、水でもどして洗い、1cm程度の長さに切る。
(給食センターでは、乾燥のままハサミで切っています。)
- ② かまぼこににんじんは、5mm程度のいちよう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ なべに600mlの水を入れ、沸騰したらかつおを投入。2分沸騰させ消火。
かつおが沈んだら静かに取り出す。
- ④ 材料をかたい順に入れて火を通す。
- ⑤ 材料に火が通ったら、調味料で味をととのえて出来上がり。

～ふるさと食材のご紹介 『水口かんぴょう』～

水口かんぴょうは、約400年前から続く甲賀市の特産物の一つです♪
食物繊維が豊富で栄養バランスも抜群！！やわらかく、味がよく染み込むのが特徴です。

有名な版画「東海道五十三次 水口宿」でも、かんぴょうを干している風景が描かれています。