



# 今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月は秋田県の郷土料理「きりたんぽ」です。

きりたんぽは、ご飯をつぶして木の棒にちくわのように巻きつけて焼き、棒からはずしてきったものを、山菜やきのこを入れて煮込んだしょうゆ味の鍋料理です。

学校では、豚肉やはくさい、にんじん、青ねぎ、糸こんにゃくなどが入って、仕上げにしょうがのしぼり汁も入れて、とても温まる冬の献立です。

おうちでは鍋を囲んで食べてください。

## 料理名

きりたんぽ

エネルギー 114kcal

たんぱく質 6.2g



## 素材 材料 (4人分)

豚肉	60g	土しょうが	1かけ
きりたんぽ	120g	塩	0.8g
糸こんにゃく	40g	酒	小さじ 1/2強
はくさい	90g	薄口しょうゆ	大さじ 2/3
にんじん	45g	濃口しょうゆ	大さじ 2/3
しめじ	45g	けずりぶしスープ	8g
青ねぎ	1本	水	450ml

## 作り方

- (1) 豚肉は2cm巾に切る。  
きりたんぽは大きければ適当な長さに切る。  
糸こんにゃくはざっくりと切って、ゆでてアクをぬく。  
はくさいは2~3cm巾に切っておく。  
にんじんは5mm巾のちょう切りにする。  
しめじは石づきを取り、小房に分け、大きいものは3cmの長さに切る。  
青ねぎは小口きりする。  
けずり節でだしをとっておく。
- (2) だし汁に豚肉・にんじん・糸こんにゃくを入れて煮る。  
沸騰したら、上に浮いてきたアクと脂を玉じゃくしですくいとり、はくさい・しめじを加え調味し、きりたんぽ・青ねぎ・しょうがのしぼり汁をいれて仕上げる。

☆鍋で食べる場合は、だし汁に調味をしておいて、沸騰したら豚肉をいれ、煮えにくい野菜から順に入れます。

◀ 前へ 目次に戻る 次へ ▶

