



## 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「ちゃんこ煮」です。

ちゃんこといえば、ちゃんこ鍋が有名です。「相撲部屋の親方と弟子と一緒に食べる料理」ですが、しょうゆ味・みそ味・塩味と味付けはこれといって決まっているのではなく、中に入っている具もこれが入らないといけないというものはないことから、冬の料理として広まりました。

給食では鍋を囲んでというわけにはいけませんが、子どもたちみんなが暖かいちゃんこ煮で心も体もポカポカです。

おうちでも寒い冬に向かって、具だくさんのちゃんこ煮(鍋)いかがですか。

### 料理名

ちゃんこ煮

エネルギー 107kcal

たんぱく質 8.9g



### 素材 材料 (4人分)

ミートボール	100g	白ねぎ	30g
焼きとうふ	1/5丁	酒	小さじ1/2
鮭角切り	80g	みりん	大さじ1
うすあげ	1/3枚	うす口しょうゆ	大さじ1強
はくさい	大2枚	こい口しょうゆ	大さじ1弱
大根	100g	だし汁	2カップ
人参	80g		

**作り方** (1) 鮭はさつとゆでて、酒をふっておく。

(2) けずり節のだしをとっておく。

(3) だし汁に調味料を加えて、煮えにくいものから、人参・大根・ミートボールの順に入れて煮る。

(4) うすあげ、はくさい、焼きとうふを加え煮る。

(5) 鮭と白ねぎを加えて仕上げる。

☆ちゃんこ鍋なら、沸騰したところに鮭は生のまま入れてもよい。

☆肉だんごを手作りして入れるなら、この手順より早めに入れま

す。

