




おうちで作ろう!!  
♪学校給食♪

# つみれ汁



4年生は社会科で東京都について学習します。給食では、社会科副読本「わたしたちの東京都」に載っている、八丈島漁協女性部直送の、ミンチ（とびうお・むろあじ）を使ってつみれ汁を作っています♪



## 材料(1人分)

[つみれ]	
とびうおミンチ .....	10g
むろあじミンチ .....	10g
卵 .....	2g
しょうが .....	0.5g
ねぎ .....	3g
赤みそ .....	3g
酒 .....	0.2g
にんじん .....	10g
ねぎ .....	7g
だいこん .....	15g
こまつな .....	10g
さといも .....	10g
油 .....	適量
酒 .....	1g
塩 .....	0.1g
しょうゆ .....	3.5g
みりん .....	0.2g
かつお節 .....	3g
だし昆布 .....	適量
水 .....	110g

## 作り方

- ①ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。さかなのミンチをよくねり、ねぎ・しょうがの汁・赤みそ・酒を加える。溶いた卵も加えてさらによくねりこみ、つみれをつくる。
- ②にんじん・だいこん・さといもはいちょう切り、ねぎは小口切り、こまつなはゆでて水を絞り、2cm幅に切る。
- ③昆布は水から入れて、弱火で沸騰直前に取り出し、かつお節を入れて中火で煮る。火を止めて、かつお節が沈んでからこす。
- ④油でにんじんを炒める。③のだし汁を加え、だいこんとさといもを入れ煮る。
- ⑤①のつみれを汁に落として煮る。調味料を加え、ねぎ・こまつなを加えたらできあがり。

