

## しもつかれ

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

大豆水煮	5
にんじん	5
だいこん	30
油揚げ	2.5
鮭フレーク	5
酒かす	5
しょうゆ	2
みりん	1
和風だし	0.2

### 《作り方》

- ① にんじんとだいこんは、鬼おろしですりおろす。
- ② 油揚げはせん切りにし、湯通ししておく。
- ③ 大豆、にんじん、だいこん、油揚げ、鮭フレーク、だしをなべに入れて煮込む。
- ④ **30**分くらい煮込んでから、酒かすと調味料を加え、さらに煮込む。

### ※ 一口メモ

しもつかれは栃木県の代表的な郷土料理です。初午の日にお正月の新巻鮭の頭、節分の大豆、大根、人参、酒かすなどをコトコト煮込んで作ります。学校給食では、児童生徒が食べやすいように水煮大豆や鮭フレークなどを使い、アレンジしています。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
170	8.6	5.7	30	1.4	430	0.15	0.12	22	1.07