

杜仲豚のいものこ汁／仙北学校給食センター

秋田の郷土料理に杜仲豚を使い、季節の食材をふんだんに使った献立となっています。

材 料（1人分）	作 り 方
<p>・だしこんぶ 1g</p> <p>・かつお中厚削り節 3g</p> <p>・杜仲豚 15g</p> <p>・酒 1g</p> <p>・ごぼう 8g</p> <p>・にんじん 5g</p> <p>・冷凍さといも 25g</p> <p>・系こんにゃく 18g</p> <p>・なめこ 8g</p> <p>・米みそ 10g</p> <p>・根深ねぎ 12g</p>	<p>① こんぶとかつおでだしをとる。</p> <p>② 杜仲豚に酒で下味をつけておく。 ごぼうはさがきにし、水につけあく抜きする。 にんじんは3mm幅のいちょう切り。 系こんにゃくは湯通しし、3cm程度の長さに切る。 なめこはさっと水で洗う。 根深ねぎは小口切り。</p> <p>③ だしをとったら、杜仲豚を入れる。あくをとる。</p> <p>④ 煮えにくい野菜から入れて煮る。</p> <p>⑤ みそを入れ、味を調える。</p> <p>⑥ 最後に長ねぎを入れる。</p> 