


No.	料理名	かんぴょうのみそ汁	
	(材料 1人分) かんぴょう(乾) 4g 鶏肉 15g にんじん 5g 油あげ 6g たまねぎ 30g	煮干し 4g みそ 6g 水 150g	
			(作り方) 煮干しでだしをとる。 にんじん、たまねぎ、油あげはせん切りにする。鶏肉は小さく切る。 かんぴょうは水でもどして2cmに切る。 に煮えにくい材料から入れ、みそを溶き入れる。

[栄養価 エネルギー： 89kcal 蛋白質： 8.8g 脂質： 2.9g]

水口のかんぴょう

かんぴょうは水口の特産物です。かんぴょうの生産は7月から8月にかけて行われ、夕顔の実をひも状にむき、真夏の太陽の下、干して乾燥させたものです。かんぴょうはお店では乾燥した形で売られています。残念ながら、今の家庭ではほとんど食卓に登場しないようです。

もっとかんぴょうになじんでもらうために、給食ではさまざまなかんぴょう料理をしています。

この料理は、火を通してやわらかくなったかんぴょうが入った、とてもおいしいみそ汁です。

