

● お事汁

栄養成分 1人分

エネルギー	125kcal
たんぱく質	8.3g
カルシウム	38mg
食塩相当量	0.7g



材料 4人分

【A】

水	4カップ
だし昆布	2×3cm
削りかつお節	1カップ(10g)

鶏こま切れ肉	80g
里いも	3個
大根	2cm
にんじん	4cm
ごぼう	20g
こんにゃく(アク抜きずみのもの)	80g
茹で小豆	60g

西京みそ	大さじ2
酒	小さじ2

作り方

- 1 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったらごく弱火にして10～15分煮出し、ざるでこしてだし汁をとります。
- 2 里いもは皮をむいて一口大に切り、大根とにんじんはいちょう切りにします。ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、軽く水にさらします。こんにゃくは色紙切りにします。
- 3 鍋に①のだし汁を入れ、鶏肉と②を加えて煮、途中で茹で小豆も加えて煮ます。材料がやわらかくなったら、西京みそと酒で調味し、火を止めて器に盛ります。

レシビ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

お事(こと)汁(じる)は、もともと年神様をお迎えする意味があり、正月や農事の初めや終わりなどに食べる具たくさんのみそ汁です。具は大根やごぼう、里いもなどの根菜や、小豆が入るのが特徴で、その年の豊作や無病息災の願いを込めていただきます。学校では12月の終わりに、みんなの健康を願っていただきます。こういう話を子どもたちに伝えると、苦手な野菜もがんばって食べてくれるのがうれしいですね。