

作ってみませんか？
ふくやまの学校給食




広島の郷土料理

ぬた

2月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
わけぎ（3cm幅）	1束	①わけぎは根元の方から先に茹で、柔らかくなったら葉先の部分を入れて茹でる。 （茹で終わったら水を切り、そのまま冷ます） ②いかは、さっと湯通しする。 ③ボウルに水気を切った①、②、調味料A、すりごまを入れて、和える。 
いか（短冊切り）	50g	
みそ	大さじ1と1/2	
A 砂糖	大さじ1	
酢	小さじ2	
すりごま	大さじ1/2	

ひとこと Memo

ぬたは「沼田」とも書き、みそのどろりとした見た目が沼田を連想させることから、この名前がついたと言われています。

学校給食では、児童生徒でも食べやすい味つけになるよう、白みそや砂糖を使用して、甘めの味つけにしています。ぜひご家庭でも作ってみてください。



- ☆いかは刺身用を使うとさらに手軽に作ることができます。
- ☆いかの代わりに、たこやちくわ、油揚げを入れてもおいしく仕上がります。
- ☆わけぎの代わりに、白ねぎや小松菜などを使ってもよいです。
- ☆中みそはしっかりとした味つけに、白みそは甘い味つけに仕上がります。

【1人分の栄養価】

エネルギー	56kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	1.0g
食塩相当量	0.5g

