



令和5年度 栄養教諭賞



ガタン風スープ

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

ガタンとは、北海道の芦別（あしべつ）市という所の名物の中華スープです。この献立は、「ガタン風」なので、本場のガタンとは少し違った味となっていて、初めての体験になるでしょう！
ぜひ、作ってみてください。



地場産食材
キャベツ
だいこん

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）		【作り方】	
鶏卵	1個	① 卵は溶きほぐす。いかは短冊切り、かまぼこは細切り、たまねぎ、キャベツは短冊切り、にんじんは5mmいちょう切り、だいこんは7mmいちょう切りにする。きくらげはぬるま湯でもどし、荒切りにする。緑豆はるさめはゆで、水冷する。 ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。 ③ たまねぎ、にんじん、いか、きくらげを入れ、炒める。 ④ 水を入れ、あく、油をとり、だいこん、キャベツ、かまぼこを入れ、煮る。 ⑤ Aで調味し、緑豆はるさめを加えて煮る。 ⑥ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ⑦ 卵を流し入れ、煮る。 ⑧ 塩で味をととのえ、ごま油を加えて混ぜる。	
豚肉（スライス）	40g		
いか	40g		
かまぼこ	20g		
たまねぎ	40g		
にんじん	20g		
キャベツ	70g		
だいこん	70g		
きくらげ（スライス）	1g		
緑豆はるさめ	4g		
サラダ油	小さじ1		
A	しょうゆ（こいくち）		小さじ1/3
	鶏がらスープのもと		大さじ2/3
水	400ml		
〈水溶き片栗粉〉			
	片栗粉		小さじ1
	水	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2		
塩	少々		

【審査員のコメント】

具がたくさんで、だいこん、キャベツの存在感がしっかりあります。冬場に体が温まる寒い日にぴったりの献立です。