



～いわき市 学校給食献立紹介～

車ふの煮しめ

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー79kcal/たんぱく質 4.7g/塩分 0.7g



栄養たっぷり伝統の味「車ふ」



車ふは、ふを棒に巻き付けて焼いたもので、切り口がバウムクーヘンのように渦巻き模様で、中央に穴があり、車輪に似ているところから車ふと呼ばれ、会津地方では、昔から多く作られてきました。

車ふには、良質で消化吸収のよい植物性たんぱく質が豊富に含まれており、精進料理にも使用されてきました。そのほか鉄分なども含まれているので、成長期の子供達におすすめの食品です。

材料(4人分)

| | |
|---------------|--------|
| ●とりもも肉(一口大) | 50g |
| ●ごぼう | 10cm程度 |
| ●にんじん | 中1/4本 |
| ●れんこん(水煮スライス) | 60g |
| ●板こんにゃく | 80g |
| ●干しいたけ | 中2枚 |
| ●車ふ(スライス) | 1枚 |
| ●さやいんげん | 4本 |
| ●さとう | 大さじ1 |
| ●みりん | 小さじ1 |
| ●しょうゆ | 大さじ1 |
| ●酒 | 小さじ1 |
| ●サラダ油 | 小さじ1 |
| ●水 | 80ml |

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

1. 車ふはぬるま湯に5分漬けて戻し、8等分に切り、軽く水気を絞っておく。ごぼう・にんじんは一口大の乱切りにし、ごぼうは水につけてあく抜きする。水で戻した干しいたけは・れんこんは4等分に切る。こんにゃくは小さめの三角に切り、下茹でする。さやいんげんはさっと茹で、3cmの長さに切る。
2. 鍋に油ととり肉を入れ、中火で肉の色が変わるまで炒めたら、ごぼう・にんじん・れんこん・こんにゃくの順に入れて炒める。
3. 具材に油がまわったら、干しいたけと水、調味料を入れて煮込む。野菜に火が通ったら、車ふを加える。
4. 車ふに味が染みたら、さやいんげんを加えて仕上げる。

※地域や家庭により、作り方・材料等は若干異なります。



【献立例】

ごはん/牛乳/赤魚の竜田揚げ
/車ふの煮しめ/大根と白菜のみそ汁



一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー789kcal/たんぱく質 32.2g/塩分 3.1g