



献立表



Table with columns for Day, Meal Name, 3pm Snack, and Ingredients (Hot/Cold, Meat/Bone, Body Adjusting). Includes a 'お弁当の日' ( Bento Day) entry.

Table with columns for Day, Meal Name, 3pm Snack, and Ingredients (Hot/Cold, Meat/Bone, Body Adjusting). Includes a summary table for 1-month average nutrition (Energy, Protein, Fat, Salt, Iron, Calcium, Vitamin B12, Fiber).

福岡県の郷土料理「豚肉の柳川風煮物」



- 【材料】(4人分)
・豚肉…200g
・高野豆腐…30g
・玉ねぎ…1個
・ごぼう…1本
・厚削り…2枚
・水…400ml
・てんさい糖…小さじ1
・しょうゆ…大さじ1.5

- ①玉ねぎはくし切り、ごぼうはささがき、人参は太めの千切りにする。
②高野豆腐は水に戻し柔らかくなったら水気を絞り、ミキサーにかけて粉々にする。
③材料を全て鍋に入れてよく混ぜ合わせ、水と厚削りとしょうゆを入れて沸騰するまで中火で煮る。沸騰したら弱火で20分くらい味を染み込ませて完成！

「柳川」とは・・・？

柳川とは「ドジョウ」のことを指します。福岡県柳川市で江戸時代から親しまれていた「柳川なべ」は、ドジョウを割下で卵とじにしたもののが有名です。ドジョウはウナギに劣らないくらいの滋養食であり、安価に手に入ることから馴染みがあったようです。

苗場保育園では、ドジョウの代わりに豚肉・卵の代わりに高野豆腐を細かく砕いてお出汁と一緒に煮ます。

