



寒汁（かんじる）

利島小中学校
提供

利島村でお正月や神社の行事でふるまわれる料理です。

材料（1人分）

| | | | |
|----------|-----|------|------|
| するめ（千切り） | 6g | みりん | 2g |
| 切干大根 | 7g | 酒 | 3g |
| にんじん | 10g | しょうゆ | 3g |
| ごぼう | 15g | だし昆布 | 3g |
| 里芋 | 30g | 水 | 180g |
| 小松菜 | 20g | | |

作り方

- ①鍋に水を入れ、するめと昆布を1時間程度浸漬する。
- ②切干大根は水で軽く戻しておく。
- ③①を点火し、沸騰する前に弱火にし、20分程度したら昆布を取り除く。
- ④火のとおりにくい食材から加え、加熱し、具材に火がとおったら、調味する。

献立内容

主食・主菜 あさりの五目ご飯
汁物 寒汁
副菜 明日葉入りかき揚げ
飲み物 大島牛乳

一食分の栄養成分値

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 863kcal |
| たんぱく質 | 31.6g |
| 脂質 | 17.2g |
| 炭水化物 | 145.6g |
| 食塩相当量 | 2.3g |

この献立で摂取できる野菜の量 153g

あさりの五目ご飯：ごぼう、にんじん、紅しょうが

寒汁：切干大根、にんじん、ごぼう、小松菜

明日葉入りかき揚げ：たまねぎ、にんじん、明日葉

※ここでいう野菜は、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜です。