



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

ぬっぺ汁(茨城県)



写真提供: 中央小学校

令和6年12月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和6年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。
ご家庭でもぜひお試しください!

【1人分栄養価】

エネルギー	66 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	1.9 g
カルシウム	54 mg
鉄	1.0 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	0.8 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
・ だし汁	480g	いちょう切り 色紙切り ささがき いちょう切り いちょう切り いちょう切り 短冊切り 松前漬用	1 里芋、こんにゃく、ごぼう、れんこんは下ゆでをする。 2 いかはだし汁で戻しておく。 3 だし汁に上から順番に材料を入れ、よく煮る。 4 ☆の調味料を入れる。
・ 里芋	2個		
・ こんにゃく	1/3枚		
・ ごぼう	1/5本		
・ れんこん	1/6節		
・ 大根	2cm		
・ 人参	1/3本		
・ しめじ	5個		
・ 油揚げ	1枚		
・ するめいか	8g		
☆ 酒	大さじ1/2		
☆ みりん	大さじ1/2		
☆ しょうゆ	小さじ2		
☆ 塩	ひとつまみ		

*「ぬっぺ汁」は、もともと「のっぺい」と呼ばれ、昔から全国的に郷土料理として存在していました。

茨城県の「ぬっぺ汁」は、するめいかが入るのが特徴です。

*茨城県では、常陸国総社宮大祭の時のおもてなし料理として各家庭で作られていました。