



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

ひつつみ(岩手県)



写真提供:千代田中学校

令和7年2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	110 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	2.4 g
カルシウム	37 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	0.9 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
・ 小麦粉	40g	ひつつみ	1 ボウルに小麦粉、白玉粉に水を加えて耳たぶくらいのやわらかさにこねて、ひつつみをつくる。 2 だし汁と椎茸の戻し汁の中に鶏肉を入れて火が通ったら、野菜を上から順番に加える。 3 ①を加え、☆の調味料を入れる。 4 最後にねぎを加える。
・ 白玉粉	20g	ひつつみ	
・ 水	小さじ5	ひつつみ	
・ 鶏肉	40g	ひと口大	
・ 大根	1.5cm	短冊切り	*小麦粉を水で耳たぶくらいのやわらかさまでこね、ねかしたものを「ひつつまんて」「ひきちぎって」の方言鍋に入れることから「ひつつみ」と言われています。人参・ごぼう・季節のきのこや野菜などを「ひつつみ」と一緒に、川魚や川かに・地鶏などからとっただし汁の中に入れ、しょうゆや味噌で仕上げます。他には、「ひつつみ」を茹でて、山でたくさん採れるクルミを使ったたれやあんこ、きな粉の中に入れる食べ方もあります。
・ 人参	4cm	短冊切り	
・ ごぼう	10cm	斜め切り	
・ しめじ	5本	小房に分ける	
・ 干し椎茸	1個	水に戻し、千切り	
・ 生揚げ	30g	油抜き	
・ ねぎ	8cm	斜め切り	
・ かつおのだし汁	480cc		
☆ しょうゆ	小さじ2		
☆ 酒	小さじ1		
☆ みりん	小さじ1/2		
☆ 塩	ひとつまみ		