

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# ぼっかけ (兵庫県郷土料理)

材料（4人分）		作り方
牛肉	80g	①板こんにゃくを角切りにして下ゆでする。葉ねぎは3mmの小口切りにする。 ②熱した鍋（フライパンでもOK）にサラダ油を入れ、牛肉を炒める。 ③牛肉に火が通ったら、こんにゃくを入れて炒める。 ④全体に火が通ったら、水を入れて煮立て、アクをとったら、調味料を入れて煮る。 ⑤最後に①の葉ねぎを散らす。
板こんにゃく	40g	
葉ねぎ	1本	
サラダ油	小さじ1	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ2	
水	40cc	



給食では、うどんに入れて「ぼっかけうどん」にしました。

## ～ひとくちMemo～

兵庫県神戸市長田区が発祥の料理です。牛すじを入れることが特徴ですが、給食では牛肉スライスを使用しました。

本場では、うどんの他に、焼きそばやお好み焼き、カレーの具、焼き飯など、いろいろな料理に入れて楽しまれています。

## 岩国市立東小学校

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	63kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	1.4g
カルシウム	10mg
食物繊維	8.1g
食塩相当量	0.3g