



おっきりこみ

群馬県の郷土料理！
給食でも群馬の味を継承します！



秋・冬にオススメ！

◆ 材料 (4人分)	g
おっきりこみ冷凍麺 (群馬県産小麦使用の給食専用麺)	200
豚肉(小間)	60
だいこん	60
にんじん	40
さといも	60
油揚げ	20
ねぎ	40
小松菜	40
干しいたけ	4
しょうゆ	28
みりん	4
酒	4
だしパック	



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

豚肉 油揚げ

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

だいこん にんじん ねぎ 小松菜 しいたけ

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

麺 さといも

◆ 作り方

- だしパックでだしをとる。だいこん、にんじん、さといもはいちょう切り、ねぎは小口切り、小松菜は2~3cmにきり、下ゆでをする。干しいたけは水でもどしておく。
- だし汁に豚肉を入れてよくほぐし、沸いたらあくをとる。
- しいたけを戻し汁ごと入れ、だいこん、にんじん、さといもも加えて煮込む。
- 野菜に火が通ったら麺を加えて調味し、小松菜、ねぎを入れて仕上げる。



東毛地区では「おっきりこみ」より「煮ぼうとう」や「煮込み」のほうが馴染みある呼び方でしょうか。

給食では、給食専用の冷凍麺を使いますが、本来は幅広い生麺を煮込んで作ります。

10月の「学校給食ぐんまの日」や1月の「全国学校給食週間」のときに、呂楽町でとれた農産物たっぷりで登場することが多いメニューです。

その時々で材料が変わることもあります。

だしパックは、ティーパック状の袋にかつお節やさば節などが入っているもので、給食では和食の汁もののだしをとる際に使用しています。
その他に化学調味料がふくまれているいないだしの素も使用します。

