

# みんなのレシピ

(財)宮城県学校給食会

## 材料

材料名	分量(g)
かに爪下(又は肩肉)	20
かにむきみ(かに棒でも良い)	10
人参(短冊切り)	10
白菜(2cm程度)	20
ニラ(2cm程度)	5
豆腐(さいの目)	30
はっとう	20
・小麦粉	20
・卵	5
・水	5
薄口しょうゆ	4
だしの素	0.3
酒	2
水	150

## 料理の特徴

ばっとうとはいわゆる「すいとん」のことで、小麦粉を練り短冊型や麺のように細く切ったりして汁に入れて食べるものです。はっとうはすいとんの方言で、「あまりおいしいのでお殿様以外食べるのはご法度だ」という話があるくらいです。使う具材は様々で、大根、にんじん、じゃがいも、いんげんなどの野菜、油揚げなどを入れて煮込んで美味しく召し上がれます。

## かにばっとう汁



気仙沼地域の栄養士様より、調理の一例を御紹介頂きました。

## 作り方

小麦粉・卵・水をよく練って、「はっとう」のたねを作り、休ませておく。

水を沸騰させ、薄口醤油・だしの素・酒を入れ、だしを作る。

かに爪下・かにむきみ・人参・白菜・豆腐を入れて煮る。

の「はっとう」を、食べやすい大きさに手でちぎりながら入れる。

最後にニラを入れる。

## 栄養価

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
カルシウム  
マグネシウム  
鉄  
亜鉛  
ビタミンA  
ビタミンB1  
ビタミンB2  
ビタミンC  
食物繊維  
食塩相当量

## 調理のポイント

### < 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	かに爪下	1kg	1,470円	カニ爪の下の部分を水平に切って、ダシが出やすく、身も取りやすくなっています。1kgあたり約90~101切入ってます。
	かに肩	1kg	1,110円	甲羅の内身の肩肉を水平に切って、ダシが出やすく、身も取りやすくなっています。1kgあたり約25~31切入ってます。