

## 材料

材料名	分量(g)
にんじん	10
はくさい	20
国産乾燥きくらげ	0.5
かぼちゃペースト	10
はっと粉	13
油麩	2.5
なると	5
スープストック(中華用)	1.2
鶏ガラスープの素	2
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.03
白こしょう	0.02
ねぎ	7
チンゲンサイ	10

## 料理の特徴

登米地方の郷土料理に「はっと」があります。給食では、はっと汁として、醤油味の汁にすることが一般的です。この献立は、小麦粉を練る時にかぼちゃペーストを練りこんで、かぼちゃ色のはっとにしました。黄色の色がよく出るように、塩味の汁にアレンジしました。はっと粉の小麦粉は、登米市産の小麦粉です。地場産野菜や油麩も入れた、登米いっぱいメニューです。

# かぼちゃ入り塩はっと汁



## 作り方

- ①はっと粉(小麦粉)に解凍したかぼちゃペーストを入れ、よくこねる(水分が足りない時は、水を加減しながら入れてよくこねて、冷蔵庫でねかせる)。
- ②にんじんと白菜、チンゲンサイは短冊切りにし、チンゲンサイは青ゆでしておく。
- ③きくらげは水で戻してざく切りにする。
- ④油麩を半月切り、なるとはスライス、ねぎは小口切りにする。
- ⑤はっとを薄くのぼしてゆで上げる。
- ⑥にんじん・白菜を煮、きくらげとなると、油麩を入れて調味し、ゆでておいたはっと・ねぎ・チンゲンサイを入れて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦器に盛り付けて完成。

## 栄養価

エネルギー	91kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	1.4g
カルシウム	55mg
マグネシウム	14mg
鉄	0.6mg
亜鉛	0.1mg
ビタミンA	122μg
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	11mg
食物繊維	1.9g
食塩相当量	1.1g

みやぎ学校給食だより2021.10月号掲載。

### レシピ紹介

登米市東部東和学校給食センター様よりご提供いただいた郷土料理活用レシピです！