

学校給食  
オリジナル

# ひつつみ (夏バージョン)



南部の郷土料理  
ひつつみ



★郷土料理「ひつつみ」の夏バージョンです。  
夏野菜のさやいんげんとなすを取り入れ  
季節感のあるひつつみとなっています。

## 材料【4人分】

ひつつみ	200g
とり肉	60g
じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
ごぼう	1/4本
なす	1/3本
さやいんげん	4本
干しいたけ	1枚
長ねぎ	1/3本
煮干し	適宜
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
塩	適宜

## 【作り方】

- ① 干しいたけを水で戻し、薄く切る。戻し汁もだしとして使う。とり肉はうす切りにする。
- ② にんじん、ごぼうはさがき、じゃがいも、なすはいちょう切り、さやいんげんは3cm位に切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 煮干しでだしをとり、しいたけとごぼう、とり肉、にんじんの順に加え、あくをとる。
- ④ じゃがいもとさやいんげんを入れ、やわらかくなったら、なすを加えて煮る。
- ⑤ 調味料を入れて、ひつつみ、長ねぎの順に入れ、味を整える。