

のっぺい汁

名張地区



栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	54
たんぱく質 (g)	2.5
脂質 (g)	1.8
カルシウム (mg)	41
マグネシウム (mg)	25
鉄 (mg)	0.5
亜鉛 (mg)	0.3
レチノール活性当量 (μg RAE)	61
ビタミン B ₁ (mg)	0.05
ビタミン B ₂ (mg)	0.04
ビタミン C (mg)	7
食物繊維 (g)	1.6
食塩相当量 (g)	1.2

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法	
だいこん	30.0	① だいこん、にんじんは、いちよう切りにする ② さといもは半月に切り、ゆでこぼす。 ③ 油揚げは短冊に切る。 ④ 葉ねぎは小口に切る。 ⑤ Aでだしをとり、①、②、つきこんにやく、③を加えて煮る。 ⑥ ⑤にBで調味し、Cの水溶き片栗粉でとろみをつけて④を加え、火を消す。	
にんじん	8.0		
さといも	25.0		
油揚げ	5.0		
葉ねぎ	5.0		
つきこんにやく	10.0		
かつお節	} A		2.0
だし用昆布			0.5
水			180.0
しょうゆ	} B		2.5
食塩			0.7
酒			1.0
片栗粉	} C		1.0
水			2.0

Memo

名張・上野地方では、寒い時期に人が集まるときにはまず、「のっぺ」が作られました。今では日常の惣菜となっています。

給食では汁物に仕立て、片栗粉でとろみをつけるので冷めにくく、冬には欠かせない料理です。

