



クーリジシ

豚肉ととうがんの卵スープです。
 クーリとは沖縄の方言で「氷」のことをいい、ジシとは沖縄の方言で「いのしし」のことをいいます。
 氷にみたてた角切りのとうがんと、いのししの肉にみたてた豚肉が入っています。
 とうがんは沖縄の方言で「シブイ」といい、沖縄の代表的な夏野菜のひとつです。

☆給食レシピ☆

材料 (4人分)

- ・豚ロース……………50g
- ・干しいたけ……………2g
- ・きざみこんにゃく…30g
- ・とうがん……………60g
- ・カステラかまぼこ…20g
- ・ガラスープの素…小さじ1
- ・かつおぶし……………適量
- ・卵(S玉)……………1個
- ・塩……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ3/4
- ・水……………350cc

① 水を沸騰させ、かつおだしをとる。

② 豚肉、しいたけ、かまぼこは千切りに、とうがんは1cm角切りにし、しいたけは戻しておく。

③ ②を①に入れ、煮込む。

④ 塩、しょうゆ、ガラスープの素で味付けし、溶き卵を加えてふわわりと仕上げる。

