



作り方

- 1 しょうがはみじん切り、ごぼう、長ねぎは小口切り、たまねぎは半分にしてスライスする。
- 2 だいこん、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは短冊切りにする。しめじは小房に分け、えのきたけは3センチくらいに切る。
- 3 こんにゃくは短冊に切り、いんげんは3センチくらいに切ってそれぞれ下茹でする。油揚げは油抜きし、短冊切り、豆腐はさいの目切りにする。
- 4 しめじとえのきたけをバターで炒める。
- 5 別鍋に水を入れ、豚肉、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃくを入れ、沸騰したらアクを取り、煮る。
- 6 野菜がやわらかくなったらすいとん、ミートボールを入れる。
再び沸騰したら、ねぎ、調味料を加える。
- 7 4のしめじとえのきたけ、いんげんを加える。最後に、しょうがを入れてひと煮たちさせる。

◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
豚肉	10
豆腐	20
油揚げ	3
すいとん	20
ミートボール	10
こんにゃく	10
だいこん	10
じゃがいも	10
たまねぎ	10
にんじん	10
ごぼう	5
いんげん	3
しめじ	5
えのきたけ	3
長ねぎ	5
しょうが	0.3
バター	1
酒	1
白みそ	7
赤みそ	1
和風だし	0.8

◎地場産物や料理の紹介

tonton汁は平成17年11月に、前橋の名物料理づくり活動の一環として考案された、前橋市のオリジナル豚汁です。地元で採れた野菜やこんにゃく、すいとんの他、全国で上位の生産高を誇る前橋産の豚肉などが入った具たくさん汁です。食材の種類も多いので、栄養バランスもよく、体も温まります。



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
ベーコン	8
赤ピーマン	3
黄ピーマン	3
なす	4
ズッキーニ	5
たまねぎ	10
トマト	8
おろしにんにく	0.2
トマトピューレ	1.5
野菜ブイヨン	0.5
赤ワイン	0.5
砂糖	0.15
塩	0.03
こしょう	0.02
オリーブオイル	0.3
乾燥バジル	0.02

作り方

- 1 ベーコンは 1.5 センチ幅くらいに切る。赤ピーマン、黄ピーマン、なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマトは 1.5 センチ角に切る。
- 2 鍋にオリーブ油をひき、おろしにんにく、ベーコンを炒める。その後、すべての野菜を入れて炒める。
- 3 トマトピューレ、赤ワインを加え、全体になじむまで炒める。野菜ブイヨン、砂糖、塩、こしょうで味を整える。
- 4 最後にバジルを加えてさっと混ぜ合わせる。

◎地場産物や料理の紹介

前橋市ではきゅうりやこまつななど、年間をとおして前橋産を使用することができます。JA や生産者の協力により、なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、じゃがいも、長ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリーなど、季節に応じた様々な地場産食材を使用することができます。前橋ラタトゥイユは、なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマトなどの地場産野菜を使用した献立です。他にも、しめじやエリンギなどのきのこを入れてもおいしく食べられます。