



給食おすすめレシピ

令和7年5月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



郷土料理の紹介

ばっとう汁(栃木県)

四街道市のホームページで栄養の話や給食よりも掲載しています。

令和7年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！



写真提供: 旭中学校

【1人分栄養価】

エネルギー	174 kcal
たんぱく質	10.2 g
脂質	6.6 g
カルシウム	100 mg
鉄	2.4 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.1 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)	下処理・切り方	作り方
・ 豚肉 60g ・ 人参 1/2本 ・ 大根 2cm ・ ジャガイモ 1/2個 ・ 干し椎茸 1個 ・ 豆腐 60g ・ 油揚げ 1枚 ・ 長ねぎ 9cm ・ だし汁 400cc ◎ 小麦粉 60g ◎ 塩 ひとつまみ ◎ 水 小さじ5 ☆ 味噌 大さじ2	小間切れ いちょう切り いちょう切り いちょう切り 水に戻し、千切り さいの目切り 短冊切り 小口切り	1 ボウルに小麦粉と塩を入れ、水を加えて耳たぶくらいのやわらかさにこねる。 2 だし汁に豚肉を入れて、火が通ったら、野菜を上から順番に加える。 3 ①に味噌を入れて溶く。 4 ②の生地(ばっとう)をスプーンで一口大にとり、汁の中に落とし入れる。ばっとうが浮いてきたら、ねぎを加える。

*「ばっとう汁」は、野菜の入った味噌汁に、練った小麦粉や米粉でつくる「すいとん」を入れた汁です。

*栃木県では、「ばっとう汁」や「はっと汁」、「だんご汁」、「とっちゃんぎ」と呼ばれ、家庭の味として親しまれている料理です。