

平成26年度

県産食材を使用した

学校給食献立提案メニュー紹介

10月16日(木)、県産食材を使用した学校給食
献立提案勉強会を開催いたしました。

講師は、料理研究家の久野 緋沙子 氏で、県産
の食材を数多く使用したメニュー5品を実習いたし
ました。

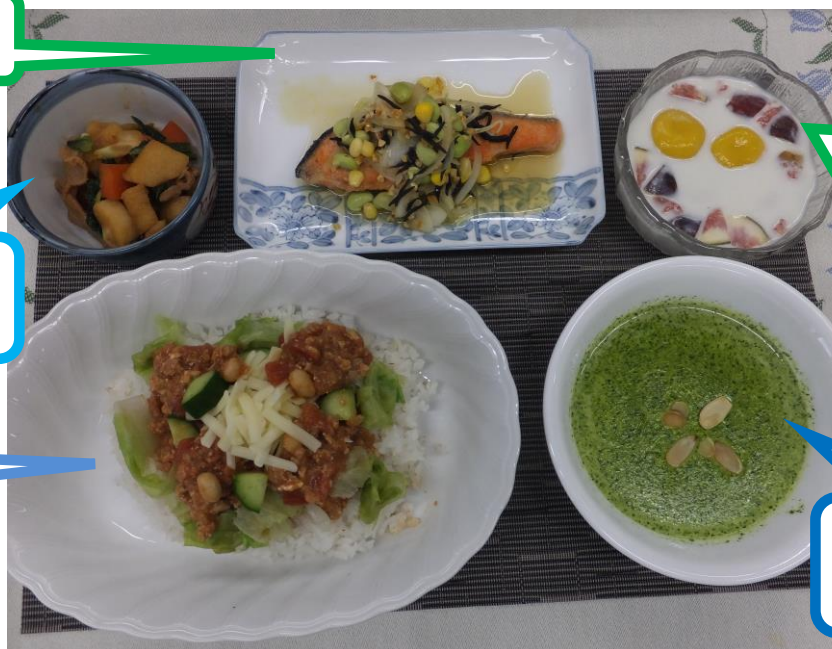
甘塩鮭のマリネ

ほくほく山芋の
みそだし煮

タコライス

南瓜白玉と
いちじくの
ココナツ汁粉

ほうれん草の
クリームスープ



タコライス



★タコライス(4人分)

米(2C)	320g
米粒麦	20g
サラダ油(大1)	12g
玉葱(1/2個)	100g
にんにく	1片
豚ひき肉	150g
塩・胡椒	適宜
ゆで大豆	50g
カットトマト(1缶)	360g
クミンパウダー	大1
コリアンダー	大1
ローリエ	1枚
砂糖(小1)	3g
ヨーグルト	50g
ケチャップ(大3)	45g
チーズ	50g
トマト(缶)	40g
胡瓜(1/2本)	100g
レタス	2枚

- ① 米はとぎ、水気を切る。
米粒麦と一緒に混ぜて炊く。
- ② 鍋にサラダ油・みじん切りの玉葱・にんにくを入れ、弱火で炒める。
玉葱が透き通ってきたら、ひき肉を加える。ひき肉はよくほぐす。
塩・胡椒を入れさらに炒める。
- ③ ②にゆで大豆・トマト缶・クミンパウダー・コリアンダー・ローリエ・砂糖を加えて弱火で煮込む。
- ④ ③にヨーグルト・ケチャップを加えてひと煮立ちさせ、すぐ火を止める。
- ⑤ 器にご飯を盛り・煮込んだ具・一口サイズにちぎり湯通ししたレタスとトマト・胡瓜の角切り(湯通し)・チーズをのせる。

★タコライス(Tako-Rice)

タコスの具であるひき肉・チーズ・レタス・トマトをご飯の上に乗せた沖縄料理

ほうれん草のクリームスープ



★ほうれん草のクリームスープ（4人分）

ほうれん草	300g
サラダ油（大1）	12g
バター（大1）	12g
玉葱（1/2個）	100g
小麦粉（大2）	18g
牛乳	400ml
水	300ml
固形スープの素	1.5個
ナツメグ	少々
塩・胡椒	適宜
生クリーム	60ml
アーモンドスライス	少々

- ① ほうれん草は色よく茹で、2 cmの長さに切る。玉葱はスライスにする。
- ② 鍋にサラダ油とバターを入れ、玉葱をよく炒める。小麦粉を加えて焦がさないように炒める。なじんできたら牛乳を入れて手早く混ぜる。さらに水・固形スープの素・ナツメグを加え、4～5分煮る。
- ③ 粗熱を取り、ほうれん草とともにミキサーにかけてクリーム状にする。
- ④ ③を鍋に戻し、塩・胡椒で味を調え、生クリームを入れる。器に盛り、軽く炒ったアーモンドスライスを浮かす。

甘塩鮭のマリネ



★甘塩鮭のマリネ(4人分)

甘塩鮭(80g)	4切れ
胡椒・小麦粉	少々
サラダ油	適宜
ひじき	2g
玉葱(1/2個)	100g
とうもろこし(缶)	40g
枝豆(冷)	60g
酢	50ml
オリーブ油	50ml
レモン汁(大2)	30ml
醤油(小2)	10ml
砂糖(小1)	3g
ひき割り大豆	20g



- ① 鮭に胡椒と小麦粉をまぶし、サラダ油でカリッと両面を焼く。
- ② ひじきは戻し、熱湯で茹でる。玉葱はスライスに切り熱湯をかける。とうもろこしは、水分を切る。枝豆は熱湯でサッと色よく茹でる。
- ③ マリネ液をつくり、軽く炒ったひき割り大豆をいれ、その中に②を入れ、鮭を漬け込み、マリネ液の味をなじませる。

★ 鮭：カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富。抗酸化作用もあり、紫外線からのダメージ予防効果もある。皮にはビタミンB₂やコラーゲンもたっぷり！

ほくほく山芋のみそだし煮



★ほくほく山芋みそだし煮（4人分）

サラダ油（小2）	8g
豚小間肉	80g
山芋	170g
人参	50g
かつおだし汁	200ml
砂糖（大1）	9g
酒（大2）	30ml
味噌（大1）	18g
醤油（小2）	10ml
みりん（小2）	10ml
長葱	50g
小松菜	60g

- ① 山芋・人参は皮をむき、いちょう切りにする。（山芋7mm位・人参5mm位）
- ② 長葱は、斜め薄切り、小松菜は色よく茹で、3cmの長さに切る。（茹ですぎない）
- ③ 鍋に油を熱し豚肉を入れ、中火で炒める。
- ④ 肉に火がとおったら、大和芋・人参を加え、サッと炒め、だし汁を入れて煮る。アクを取り、調味料を加え、中火で煮込む。煮汁が少量になったら葱・小松菜を入れてざっくりと混ぜ、火を止める。

★山芋：中国では「山薬」といわれ、滋養強壮に有効な「薬」。消化吸収もよく肺にもいい。

南瓜白玉といちじくのココナツ汁粉



★南瓜白玉といちじくのココナツ汁粉(4人分)

白玉粉	100g
水	60ml
南瓜	40g
ココナツミルク	200ml
牛乳	150ml
生クリーム	40ml
砂糖	40g
塩	少々
いちじく	2個

- ① 白玉粉に水を少しずつ入れ固めにこねる。茹でてつぶした南瓜を入れ水で調整しながら、耳たぶの固さにする。
- ② 丸めて真ん中を指で押し、熱湯で茹で、冷水に取る。水気を取り冷やす。
- ③ 鍋にココナツミルク・牛乳・生クリーム・砂糖をいれ、ゆっくり温め塩を少々いれる。粗熱を取る。
- ④ 器に角切りのいちじく、③をいれ、南瓜白玉を浮かべる。

