

鳥取県

学校給食会だより



1月号 (No.183)

(公財) 鳥取県学校給食会
鳥取市安長字前内387-1
(TEL) 0857-23-7084
(FAX) 0857-27-8040
E-mail: kenkyu@togk.or.jp

平成29年1月27日 文責: 山本真穂
HPアドレス: <http://www.togk.or.jp>

つくってみよう

地場産物を活用した学校給食調理講習会のレシピ

鳥取県教育委員会 体育保健課 受託事業として、昨年12月1日(木)「まなびタウンとうはく」にて開催いたしました「地場産物を活用した学校給食調理講習会」では、学校給食における県内産食材の利用率向上を目指し、栄養教諭・学校栄養職員の方々が創意工夫された、地場産物をふんだんに活用した献立レシピの調理を行いました。今回の学校給食会だよりでは、当日の献立レシピをご紹介します。

(各レシピの分量は1人分となっております)

海のアスリート汁



材料	分量(g)
飛魚のたたき身	12
しょうが	0.6
たまご	10
じゃがいも	20
にんじん	10
干椎茸のスライス	0.5
白ねぎ	8
米味噌	8
水	150

～作り方～

- しょうがをすりおろし、飛魚のたたき身に入れて混ぜておく。
- 干椎茸を水戻しする。じゃがいもは短冊切り、にんじんはいちょう切り、白ねぎはスライスする。
- 火の通りにくい野菜から煮る。野菜に火が通ったら①のたたき身をほぐしながら入れる。この時、大きな塊にならないように、汁を混ぜながら入れる。
- たたき身が浮いてきたら味噌で調味し、溶き卵をふんわりと流し入れる。

《使用した地場産物名》

飛魚のたたき身、しょうが、じゃがいも、たまご、にんじん、干椎茸スライス、白ねぎ、米味噌

ながいものカレースープ



材料	分量(g)
若鶏肉もも皮付き	10
ながいも	30
たまねぎ	20
ツイストマカロニ	4
にんじん	8
チンゲン菜	8
コンソメスープの素	1
カレー粉	0.2
うすくちしょうゆ	4
水	120

～作り方～

- 若鶏肉は1.5cm角切りにする。
- ながいもは一口大、たまねぎは短冊切り、にんじんは千切り、チンゲン菜は8mm幅に切る。
- マカロニは固めにゆでておく。
- にんじん、たまねぎ、若鶏肉、ながいもの順に煮る。
- コンソメスープの素、カレー粉、うすくちしょうゆで調味し、マカロニとチンゲン菜を入れて仕上げる。

《使用した地場産物名》

若鶏肉、ながいも、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、うすくちしょうゆ

牛肉とぬりかべのピリ辛炒め



材料	分量(g)
牛肉ももスライス	40
板こんにゃく	20
たけのこ水煮	10
白ねぎ	5
米味噌	3.5
赤味噌	1.2
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	1.8
コチュジャン	0.02
サラダ油	0.3
でんぷん	0.4

～作り方～

- 牛肉は3cm幅に切る。こんにゃくは下茹でて、1cm×2cmの短冊切りにする。たけのこは3mm厚の短冊切りにする。白ねぎは粗みじんに切る。
 - 味噌、赤味噌、しょうゆ、三温糖、コチュジャンを合わせておく。
 - 鍋に油を敷き、白ねぎ、牛肉、たけのこ、こんにゃくの順に炒める。
 - ②を加え調味し水溶き片栗粉(でんぷん)を加えて仕上げる。
- 《使用した地場産物名》
牛肉、たけのこ、こんにゃく、白ねぎ、米味噌、赤味噌、こいくちしょうゆ

あじのらっきょう南蛮



材料	分量(g)
あじの開き	40
でんぷん	4
米油	4
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	2.5
酢	3
刻みらっきょう	2

～作り方～

- あじの開きにでんぷんをつける。
- 180℃で5分揚げる。
- 別釜に調味料を合わせ、煮立たせる。

《使用した地場産物名》④②のあじにタレをかあじ、刻みらっきょう、こいくちしょうゆ

あごがギュー〜っとドライカレー

材料	分量(g)
飛魚のたたき身	30
牛肉ミンチ	20
たまねぎ	20
トマト水煮	10
レーズン	2
さやいんげん	5
しょうが	0.5
にんにく	0.5
カレー粉	0.5



～作り方～

- サラダ油を熱し、牛肉を炒める。
 - 火が通ったら飛魚のたたき身、みじん切りにしたしょうがとにんにく、カレー粉を入れる。
 - 粗みじんにしたたまねぎを入れ、しんなりしたら、ざく切りにしたレーズンを入れる。
 - トマト水煮を入れ、Aで調味をする。
 - 1cmにカットしたさやいんげんを入れる。
 - 皿に、ごはんと⑤を盛り付ける。
- 《使用した地場産物名》
飛魚のたたき身、牛肉、しょうが、米、たまねぎ、にんにく、こいくちしょうゆ

揚げどりのらっきょうソース

材料	分量(g)	
鶏肉もも皮なし	2cm角	55
酒	1	
食塩	0.2	
でんぷん	4	
小麦粉	3	
米油	5.5	



A	分量(g)
刻みらっきょう	3
トマトケチャップ	8
こいくちしょうゆ	1
豆板醤	0.1
三温糖	0.5
酒	1
グリーンピース	3

～作り方～

- 鶏肉に酒、食塩で下味をつける。
 - でんぷんと小麦粉を合わせたものを鶏肉にまぶし、油で揚げる。
 - Aを煮立たせ、ソースを作る。
 - 鶏肉と③のソースをからませる。
- 《使用した地場産物名》
鶏肉、刻みらっきょう、こいくちしょうゆ