

令和2年度. 10月

今回のテーマ

おうちde給食ごはん



秋を味わう からだ元気 給食レシピ

料理名	宝達志水町産のいちじくを使って「鶏肉のいちじくソース」	
	◆作り方	<p>＜肉を焼く＞ 肉を手でもんでおくと、やわらかく焼き上がります。</p> <p>① 鶏肉にお酒、塩、こしょうをふって、焼く。 ・オーブンで焼く。(200℃で15～20分) ・フライパンに油をひいて、両面を焼く。 ※ 焼き方はどちらでもよい。中心まで火が通っているか確認する。</p> <p>＜いちじくソースを作る＞ ソースは2～3日保存できるので、多めに作ってもよい。</p> <p>① たまねぎはみじん切りにする。 ② いちじくは皮をむいて5mm角に切る。 ③ オリーブオイルでたまねぎがきつね色になるまで炒め、いちじく、いちじくジャム、トマトケチャップ、赤ワイン、水、コンソメスープの素を加えて、混ぜながら煮詰める。味をみながら調味料や水分量を調整する。</p> <p>＜もいつけ＞ 焼いた鶏肉にいちじくソースをきれいにかける。 ※ 鶏肉にソースをからめて煮てもOK。</p>
	<p>材 料 4人分</p> <p>○鶏もも肉…35g×8個 ○酒・塩・こしょう…適量 ●いちじく…20g(1/2個) ●赤ワイン…大さじ1 ●いちじくジャム…30g ●コンソメ…小さじ1/2 ●たまねぎ…20g(小1/8個) ●オリーブオイル…小さじ2 ●トマトケチャップ…40g(大さじ3) ●水…大さじ2～3</p> <p>◆ひとことメッセージ</p> <p> 魚や肉の唐揚げ、オムライスのソースにしてもおいしいです。優しい甘さと果肉の食感が楽しめます。好みにアレンジしてください。</p>	

料理名	宝達中卒業生レシピ「チンゲン菜たっぷり!変わり浸し」	
	◆作り方	<p>＜下ごしらえ＞</p> <p>① 野菜を切る。 ・チンゲン菜・・・2cm幅のざく切り ・キャベツ・・・短冊切り</p> <p>② 乾燥わかめを水で戻す。 (塩蔵わかめの場合は、洗ってから切る)</p> <p>＜調理＞</p> <p>③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かす。 チンゲン菜とキャベツを茹でて冷水にとり、水気を切る。 茹でた野菜に、しょうゆ少々(分量外)をまわしかけて置き、水気を絞っておく。</p> <p>④ わかめは熱湯にさっと通し、冷水にとって水気を切る。</p> <p>⑤ チーズは5mm角に切る。</p> <p>⑥ ③～⑤、ちりめんじゃこを調味料で和える。 ※しらす干しを使う場合は、酒煎りしておく。</p>
	<p>材 料 4人分</p> <p>○チンゲンサイ…100g(1株) ●しょうゆ…小さじ1 ○キャベツ…40g(1枚) ●みりん…小さじ1 ○ちりめんじゃこ…10g(大さじ2) ○乾燥カットわかめ…2g(小さじ2) (生わかめ…24g) ○プロセスチーズ…15g(1枚)</p> <p>◆ひとことメッセージ</p> <p> 石川県学校給食献立コンクールの入賞作品です。和風味とチーズが意外と合います。幅広い世代の人に食べてもらいたい一品です。</p>	

料理名	米粉でとろみづけ 「秋野菜の米粉シチュー」		
	<p>◆作り方</p> <p>< 下ごしらえ ></p> <p>① 野菜を切る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松菜・・・1.5cm長さにカット➡ゆでておく。 ・さつまいも・・・太めのいちよう切りか、角切り ・にんじん・・・太めのいちよう切りか、角切り ・れんこん・・・いちよう切り ・たまねぎ・・・1cm幅の短冊切り <p>② ひき肉にお酒（分量外）をふっておく。</p> <p>< 調理 ></p> <p>③ 鍋にバターを入れ、ひき肉、たまねぎ、にんじん、れんこんをこげないように炒める。</p> <p>④ ③に水(400ml)とコンソメ、鶏がらスープの素を加えてしばらく煮る。さつまいもは途中から加えて煮くずれないようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中火で、やわらかくなるまで10～15分位。 ・水は材料がひたひたにかぶるくらいにする。 <p>⑤ 米粉を牛乳でといて④に加えて、よく混ぜながらとろみがつくまで中火～弱火で煮る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ こがさないように鍋底からよく混ぜる。 ※ 水溶き米粉でとろみは調整できます。 <p>⑥ 塩こしょうで味を調える。</p> <p>⑦ 茹でた小松菜を加えて、色よく仕上げる。</p>		
	材 料	4人分	
	<p>○牛ひき肉…60g</p> <p>○小松菜…70g（2～3本）</p> <p>○さつまいも…140g（小1本）</p> <p>○にんじん…60g（小1/2本）</p> <p>○れんこん…60g（3～4cm長さ）</p> <p>○たまねぎ…60g（小1/2個）</p> <p>●バター…15g</p> <p>●米粉(できれば粒子の細かい物)…25g（大さじ3）</p> <p>●牛乳…250ml</p> <p>●コンソメスープの素…5g（小さじ2）</p> <p>●鶏がらスープの素…5g（小さじ2）</p> <p>●塩こしょう…少々</p>		
	<p style="text-align: center;">こうしてもおいしい♪</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>さつまいもを…</p> <p style="text-align: center;">里いも</p> <p style="text-align: center;">にチェンジ!</p> <p>➡ 和風の煮物で定番の里いも。シチューに入れると、「里いも」のもっちりとした食感が加わり、とろっとした体が温まるシチューに仕上がります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>調味料に…</p> <p style="text-align: center;">白みそ</p> <p style="text-align: center;">をプラス!</p> <p>➡ 隠し味に少し入れると、白みそのコクとうま味が加わった和風のシチューになります。</p> </div> </div>		

米粉は水に溶けやすく、ダマになりにくいので、小麦粉で作るルウより簡単にとろみをつけることができます。

スープの素はどちらかだけでもOK

石川県のおいしい地場産物 秋の巻



《いちじく》宝達志水町・川北町

完熟になるまで枝に身を付けていたいちじくは、収穫直前まで栄養を吸収するため、格別なおいしさ!



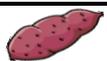
《能登白ねぎ》七尾市・中能登町

根から葉先までやわらかく、辛味がなく、ほのかに甘いのが特徴。



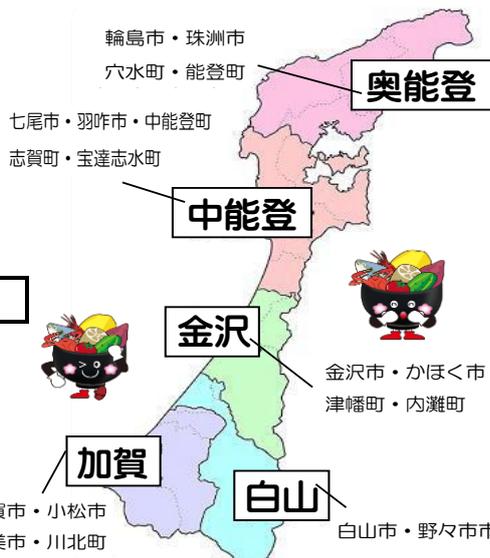
《さつまいも》金沢市・かほく市・内灘町・志賀町

さつまいもの栽培が盛んな石川県。甘くてホクホクとした美味しいさつまいも。



《なし》加賀市・白山市・金沢市

さわやかな甘味が特徴の県産なしは果物の出荷量No.1! 夏から秋にかけて様々な品種が楽しめる。



《沢野ごぼう》七尾市

長さ1m、太さ3cmの長くて太い沢野ごぼう。食感がやわらかくサクサクして味も香りも良い。



《だいこん》加賀市・小松市・金沢市・河北潟干拓地・かほく市・羽咋市・志賀町

料理の幅が広い青首系大根や金沢育ちの源助大根など、それぞれの品種を楽しめる。



《くわい》羽咋市・金沢市

ほろ苦さとシャキシャキとした食感が特徴。煮物や油との相性も良いので揚げても美味しい。



《りんご(秋星)》金沢市・珠洲市

秋星は平成27年にデビュー! 大きくて濃い紅色が特徴。食べると果汁がじゅわつとあふれる美味しさ。

