

令和2年度. 10月

\* 今月のテーマ \*

# 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」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | <b>◆作り方</b><br><b>&lt;肉を焼く&gt;</b> 肉を手でもんでおくと、やわらかく焼き上がります。<br>① 鶏肉にお酒、塩、こしょうをふって、焼く。<br>・オーブンで焼く。(200℃で15～20分)<br>・フライパンに油をひいて、両面を焼く。<br>※ 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。<br><b>&lt;いちじくソースを作る&gt;</b> ソースは2～3日保存できるので、多めに作ってもよい。<br>① たまねぎはみじん切りにする。<br>② いちじくは皮をむいて5mm角に切る。<br>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。 |                                                                                        |
|                                                                                   | <b>材料</b><br>○鶏もも肉…35g×8個<br>●いちじく…20g(1/2個)<br>●いちじくジャム…30g<br>●たまねぎ…20g(小1/8個)<br>●トマトケチャップ…40g(大さじ3)                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4人分</b><br>○酒・塩・こしょう…適量<br>●赤ワイン…大さじ1<br>●コンソメ…小さじ1/2<br>●オリーブオイル…小さじ2<br>●水…大さじ2～3 |
| <b>◆ひとことメッセージ</b><br>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。好みでアレンジしてください。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                        |

| 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」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                  | <b>◆作り方</b><br><b>&lt;下ごしらえ&gt;</b><br>① 野菜を切る。<br>・チンゲン菜・・・2cm幅のざく切り<br>・キャベツ・・・短冊切り<br>② 乾燥わかめを水で戻す。<br>(塩蔵わかめの場合は、洗ってから切る)<br><b>&lt;調理&gt;</b><br>③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かす。<br>チンゲン菜とキャベツを茹でて冷水にとり、水気を切る。<br>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。<br>④ わかめは熱湯にさっと通し、冷水にとって水気を切る。<br>⑤ チーズは5mm角に切る。<br>⑥ ③～⑤、ちりめんじゃこを調味料で和える。<br>※ しらす干しを使う場合は、酒煎りしておく。 |                                       |
|                                                                                  | <b>材料</b><br>○チンゲンサイ…100g(1株)<br>○キャベツ…40g(1枚)<br>○ちりめんじゃこ…10g(大さじ2)<br>○乾燥カットわかめ…2g(小さじ2)(生わかめ…24g)<br>○プロセスチーズ…15g(1枚)                                                                                                                                                                                                                           | <b>4人分</b><br>●しょうゆ…小さじ1<br>●みりん…小さじ1 |
| <b>◆ひとことメッセージ</b><br>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。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |

| 料理名                                                                                                                                                                                                | 米粉でとろみづけ 「秋野菜の米粉シチュー」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   | <p><b>◆作り方</b></p> <p>&lt; 下ごしらえ &gt;</p> <p>① 野菜を切る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜・・・1.5cm長さにカット➡ゆでておく。</li> <li>・さつまいも・・・太めのいちよう切りか、角切り</li> <li>・にんじん・・・太めのいちよう切りか、角切り</li> <li>・れんこん・・・いちよう切り</li> <li>・たまねぎ・・・1cm幅の短冊切り</li> </ul> <p>② ひき肉にお酒（分量外）をふっておく。</p> <p>&lt; 調理 &gt;</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"> <li>・中火で、やわらかくなるまで10～15分位。</li> <li>・水は材料がひたひたにかぶるくらいにする。</li> </ul> <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"> <li>※ こがさないように鍋底からよく混ぜる。</li> <li>※ 水溶き米粉でとろみは調整できます。</li> </ul> <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> | <p><b>材料</b></p> <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>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。</p> <p>スープの素はどちらかだけでもOK</p> <p><b>4人分</b></p> |
|  <p>さつまいもを…<br/><b>里いも</b>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> | <p><b>こうしてもおいしい♪</b></p> <p> <b>調味料に…白みそ</b>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

いしかわけん

石川県の

おいしい地場産物

秋の巻



石川県学校給食キャラクター

いしかわん

《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。

輪島市・珠洲市  
穴水町・能登町

おくのど  
**奥能登**

なかのど  
**中能登**

かなざわ  
**金沢**

かが  
**加賀**

はくさん  
**白山**

金沢市・かほく市  
津幡町・内灘町

加賀市・小松市  
能美市・川北町

《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。