



ふるさとの食材を使ってお家でクッキング！！



☆紋平柿と白菜のレモン風味サラダ☆

◇材料（4人分）◇

| | |
|--------|-------|
| 紋平柿 | 1/2 こ |
| 白菜 | 100 g |
| ブロッコリー | 50 g |
| ほぐしささみ | 50 g |
| レモン | 1/4 こ |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 塩こしょう | 少々 |

◇作り方◇

- 白菜は短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。それぞれゆでて、冷ましておく。
- 紋平柿は皮をむいて厚さ3mmのいちょう切りにする。
- レモンは皮を千切りにし、果汁をしぼっておく。
- 冷ました野菜とほぐしささみ、レモンの皮を混ぜ合わせる。
- マヨネーズと塩こしょう、レモン果汁で和える。

今年は紋平柿が豊作だニャン♪
そのまま食べることが多いけど、サラダにして
もおいしいニヤリ～♪

☆とり野菜みその長いも里いも芋っこ汁

◇材料（4人分）◇

| | |
|--------|--------|
| 牛肉 | 80 g |
| 酒 | 小さじ1 |
| 油揚げ | 30 g |
| 砂丘長いも | 5cm 分 |
| 里いも | 中2 こ |
| ひらたけ | 40 g |
| 大崎大根 | 3cm 分 |
| ごぼう | 10cm 分 |
| にんじん | 3cm 分 |
| こんにゃく | 40 g |
| かほく白ねぎ | 1/3 本 |
| だし汁 | 600cc |
| とり野菜みそ | 40 g |
| 酒 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |

◇作り方◇

- 牛肉に酒をふっておく。
- 油揚げは2cm×5mmの短冊切り、砂丘長いもは1cm厚さ、大崎大根とにんじんは5mm厚さのいちょう、里いもとひらたけは一口大に切る。ねぎは4mm厚さの斜め切りにする。
- ごぼうはささがきにして水にさらしてあく抜きをする。
- こんにゃくは5mm厚さの色紙切りにして、さっとゆでる。
- だしにごぼう、大根、にんじんを加えて煮る。煮立ったら里いもを加えて煮る。
- 油揚げ、こんにゃくも加えて弱火にし、調味料を加えて吹きこぼれないように煮る。
- 牛肉、長いもを加え、他の材料がやわらかくなったら、ひらたけ、ねぎを加えてさらに煮る。



まつやさんから給食用に無償
提供していただいている。



本場山形県では、すき焼きに近い甘めの味つけ。
かほく流はとり野菜みそでさらにこくがある味
わい深い感じに仕上がるニャン♪

学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への
理解を深めることができます



食料の生産、流通に関わる人びとに
に対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係
を構築することができる



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。
地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生
産者を応援することにつながります。

