



## 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◇

- ① 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。
- ② 紋平柿は皮をむいて厚さ3mmのちょう切りにする。
- ③ レモンは皮を千切りにし、果汁をしぼっておく。
- ④ 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。
- ⑤ 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ャリ〜♪

### ☆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◇

- ① 牛肉に酒をふっておく。
- ② 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。
- ③ ごぼうはさがきにして水にさらしてあく抜きをする。
- ④ こんにゃくは5mm厚さの色紙切りにして、さっとゆでる。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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ます。



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る



食料の生産、流通に関わる人びと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。

