

# 食育だより

H24.12.25発行  
 第17号  
 壬生町教育委員会



## 給食人気メニュー特集

今回は、児童・生徒や保護者の皆さま、各校の先生方から問い合わせの多いメニューを特集しました。この冬休み、お子さんと一緒に給食レシピで親子クッキングはいかがでしょう。また、紙面で紹介しきれなかったメニューは、今後壬生町教育委員会サイト <http://www.mibu.ed.jp/> で公開予定です。



給食では、揚げもの用バットで1クラス分を作ります。焼き立てのアツアツを召し上がり！



### 子どもが好きな甘辛味でごはんのおかずにもピッタリ 豚肉とさつまいものかりん揚げ

#### 材料(4人分)

豚もも肉	240g
しょうが	1かけ
しょうゆ	大さじ1強
片栗粉	適量
さつまいも	中1本
揚げ油	
※タレ	
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ3
水	大さじ1
黒こま	小さじ1

#### 作り方

- ① 豚もも肉は厚み1cm長さ3cmに切る。すりおろしたしょうがとしょうゆに漬け下味をつける。
- ② さつまいもは皮付きのまま1cm厚さのななめ切りにし、さらに1cmの幅に切り、水に10分さらしてから水気を切る。
- ③ 180度の油で②を素揚げし、①は薄く片栗粉をまぶして、からっと揚げろ。
- ④ タレの調味料を煮立たせ、揚げたての③とからめる。煎っておいた黒こまをまぶす。



さつまいもの皮は切りにごぼうでもおいしいです。ごぼうを斜め切りにして水にさらしてから水気をふき取り、片栗粉を薄くまぶして揚げます。

#### 材料(耐熱皿2枚分)

A マッシュポテト	
じゃがいも	3個
牛乳	大さじ4
バター	大さじ1.5
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
B ミートソース	
サラダ油	小さじ1
にんにく	1かけ
牛ひき肉	100g
豚ひき肉	100g
たまねぎ	中1個
小麦粉	大さじ1.5
白ワイン	大さじ1.5
ケチャップ	大さじ5
コンソメ	小さじ1/2
塩	こしょう 少々
ドライパセリ	少々
バター(皿に塗る分)	適量

#### 作り方

- ① A マッシュポテトを作る。じゃがいもを一口大に切って鍋に入れ、いもがひたすらいりの水を入れて強火にかける。沸いたら火を弱め、じゃがいもがやわらかくなったら残った水を捨て、ポテトマッシャーか木べらでつぶし、とろろバターと牛乳を加えてよく混ぜる。やわらかすぎるときは弱火にかけて水分を飛ばす。
- ② B ミートソースを作る。にんにくはすりおろし、たまねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、にんにくとひき肉を炒める。たまねぎを入れ透きとおるまで炒めたら、小麦粉をふり入れて弱火で炒める。
- ④ 水、調味料、白ワインを入れてとろみが出るまで煮る。
- ⑤ 耐熱皿にバターを塗り、ミートソースをしく。上にマッシュポテトを平らにのばし、フォークの背で線を書き模様をつける。ドライパセリをちらす。
- ⑥ 200度に余熱したオーブンで20分くらい焼く。マッシュポテトの水分が抜けてこんがり焼けたらできあがり。



ハリーポッターにも登場するイギリスの家庭料理です

### シェパード・パイ

#### 材料(4人分)

バター	5g
ベーコン	50g
ごぼう	1/4本
にんじん	1/4本
たまねぎ	小1個
じゃがいも	中2個
(または里いも6個)	
かんぴょう	15g
ゆば	50g
さやいんげん	4本
水	300cc
コンソメ	小さじ1
※ルウ用	
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ4
牛乳	1/2カップ
白みそ	大さじ1
塩	少々
生クリーム	大さじ1

#### 作り方

- ① ベーコンを短冊切りにする。ごぼうは斜めに切り、水にさらしてアク抜きをする。にんじんは1cm角、たまねぎは1.5cm角、じゃがいもは一口大に切る。
- ② かんぴょうは水でよく洗い、塩でもんだ後たっぷりの湯でゆでる。やわらかくなったらざるに取り、1cmに切る。ゆばも1cmくらいに切る。さやいんげんをゆで、1cmの長さに切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、ベーコン、ごぼう、にんじん、たまねぎを炒める。たまねぎが透きとおってきたらじゃがいもと水、コンソメを入れて、アクを取りながら煮る。途中でかんぴょうを加える。
- ④ 別のフライパンにバターを溶かし、小麦粉を振り入れながらよく炒め、温めた牛乳でのぼしルウを作る。(市販のシチュールウで代用可)
- ⑤ ④のルウと白みそを鍋に入れ、塩で味をととのえる。仕上げに生クリームを入れ、さやいんげんをちらしてできあがり。

### かんぴょうとゆばの和風シチュー

かんぴょう、ゆば、ごぼうなどの和の食材シチューに入れても意外と合うんです



裏面もご覧ください

## 給食のからあげ



市販のから揚げ粉より断然おいしい！味の決め手は漬けダレの黄金比率です

### 材料(4人分)

鶏もも肉	260g
※漬けダレ	しょうゆ 大さじ1
	にんにく 小さじ1/2
	しょうが 小さじ1/2
	日本酒 大さじ1/2
米粉(または片栗粉)	40g
揚げ油	適量

### 作り方

- ① 鶏もも肉は8個(30g程度)の大きさに切り分ける。にんにくとしょうがはすりおろす。
- ② ビニール袋に鶏肉と漬けダレを入れてもみ、30分くらい寝かせておく。(しっかりもむことで中まで味がしみこみます)
- ③ 袋の中に片栗粉を入れて、鶏肉全体にまぶす。
- ④ 180度に熱した油で、3~5分くらい揚げる。

## にんじんしいし



不思議な名前ですが実は沖縄料理です  
買い置き食材だけで作れる時短おかず

### 材料(4人分)

にんじん	1本
ツナ缶	小1缶
鶏卵	1個
サラダ油	小さじ1
鰹だしの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1

### 作り方

- ① にんじんを千切りに切る。  
※沖縄ではしりしり器という道具を使います。
- ② ツナ缶の油を切ってほぐし、油はとっておく。卵は割りほぐす。
- ③ フライパンにツナ缶の油とサラダ油をひき、にんじんを炒める。
- ④ やわらかくなったら調味料を入れて混ぜ、最後にとき卵を回しかき、いるように炒めてできあがり。



### 材料(4人分)

ごま油	小さじ1	しょうゆ	大さじ1弱
豆板醤	小さじ1/2	日本酒	小さじ1
にんじん	1/2本	こしょう	少々
たけのこ水煮	40g	豆腐	1/3丁
干しいたけ	2枚	かに風味かまぼこ	3本
水	3カップ	鶏卵	2個
中華スープの素	小さじ1	小松菜	1株程度

### 作り方

- ① にんじん、たけのこはいちょう切りにする。干しいたけはぬるま湯でもどしてからせん切りにする。小松菜はゆでてから水にとり、2~3cmに切っておく。
- ② 豆腐は1.5cmのさいの目切りにする。かに風味かまぼこは細かくさいておく。
- ③ 鍋にごま油をひき、豆板醤を炒めて香りを出す。にんじん、たけのこ、しいたけを入れて炒め、水と中華スープの素を入れて煮る。
- ④ やわらかくなったら、調味料で味付けし、豆腐、かに風味かまぼこ、とき卵の順に加え、最後に小松菜を加える。

## 野菜と卵の中華風スープ



かにかまぼこから出るだしが何ともいえない味わいに  
仕上げてくれる 隠れた人気のスープです

## 磯香和え



いつものおひたしにのりの風味が加わると一味違った味わいに

### 材料

白菜、きゃべつ、ほうれん草	適量
小松菜、もやしなど	適量
お好みの野菜	適量
しょうゆ	適量
かつお節	適量
のり	適量

### 作り方

- ① お好みの野菜をゆでて、水にとって冷やし、水気を絞る。食べやすい大きさに切る。
- ② ①をボールに入れ、かつお節を混ぜ、しょうゆで味付けする。皿に盛り、きざんだのりをちらす。のりを混ぜながらいただく。すぐに食べる場合は、のりを袋の中で細かくもんでもみのりにし、かつお節といっしょに和えてから盛りつけてもおいしいです。



県産とちおとめジャムを使った人気の手作りデザート

### 材料

(直径8cm高さ2cmのアルミカップ8枚分)	
小麦粉(薄力粉)	150g
ベーキングパウダー	小さじ2
鶏卵(L玉)	2個
砂糖	50g
バター	80g
牛乳	30cc
とちおとめジャム	120g
アルミカップ	8枚

### 作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをよく混ぜてから、粉ふるいでふるっておく。卵は割りほぐしておく。
- ② バターを湯せんでとかし、砂糖を加えて混ぜる。卵と牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 小麦粉をふるいにかかけながら入れる。最初は少量ずつ入れてホイッパーで混ぜ、ある程度なじんだら多めにふるい入れる。
- ④ 小麦粉を入れていく途中で、とちおとめジャムを加える。
- ⑤ アルミカップに均等に入れて、余熱した180℃のオーブンで約15~18分焼く。

## とちおとめのマドレーヌ

