

給食レシピの紹介

給食のメニューの中から
地場産物を取り入れた料理と
人気の料理のレシピの一部をご紹介します。



チキンのコーンフレーク焼き

材 料	4人分
鶏むね切身	4切(1切 60g)
塩	適量
こしょう	適量
粉チーズ	6g(大さじ1)
マヨネーズ	36g(大さじ3)
★パン粉	9g(大さじ3)
★コーンフレーク (甘くないもの)	24g

＊作り方＊

1. 鶏肉に塩・こしょう・粉チーズ・マヨネーズで下味をつける。
コーンフレークは粗く砕いておく。
2. ★の材料を混ぜ合わせ衣を作る。
3. 1の鶏肉に、2の衣をつけて、200℃で20分程度焼く。
4. 焼き色を確認し、火が通ったら出来上がり。



見た目は、油で揚げたフライのようです。
細かく砕いたコーンフレークの風味もアクセントになります。魚の切り身を使いアレンジしても美味しいです。



にらそぼろ丼(にらそぼろ)

＊作り方＊

1. 玉ねぎは1cmの角切り、にらは2cmに切る。生姜はおろしておく。(チューブのおろし生姜の代用可)
2. フライパンに油を熱し、おろし生姜・豚ひき肉・玉ねぎの順番に炒め、全体に火が通ったら、大豆ミートも加えて炒める。
3. ★を入れて味を整え、凍り豆腐を入れて水分を凍り豆腐に吸わせる。
4. 仕上げに、にらを入れて火が通ったら出来上がり。



壬生町産の美味しいにらをたっぷり使った献立です。給食では、大豆ミートを使用していますが、手に入りにくい場合は、豚ひき肉の分量を増やして作ってください。



材 料	4人分
油	2g(小さじ1/2)
生姜	2g
玉ねぎ	50g
豚ひき肉	150g
大豆ミート	20g
★砂糖	7g(大さじ1弱)
★酒	2.5g(小さじ1/2)
★しょうゆ	14g(大さじ1弱)
★オイスターソース	2g(小さじ1/3)
凍り豆腐	10g
にら	60g

卵とトマトのスープ

材 料	4人分
油	4g(小さじ1)
ベーコン	24g
玉ねぎ	100g
にんじん	50g
トマト	125g
水	400g(2カップ)
コンソメスープの素	4g(小さじ1)
塩	1g
こしょう	適量
でん粉	2g(小さじ1弱)
卵	2個
さやいんげん	2本

＊作り方＊

1. 玉ねぎはスライス、人参は短冊切りにする。トマトは、湯むきをして、角切りにする。さやいんげんは、すじを取り、2cm程度に切る。
2. なべに油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・にんじんの順番に炒める。
3. 2にトマト・水・コンソメスープの素を入れて煮る。
4. 3に火が通ったら、塩こしょうで味を整え、でん粉を適量の水に溶かしてからスープに加えてろみをつける。
5. 4に溶き卵・さやいんげんを入れる。火が通ったら、出来上がり。



トマトと卵の相性が抜群なスープです。
溶き卵を入れる前に、くるくるかき混ぜ水流を作ると、ふわふわな卵に仕上がります。

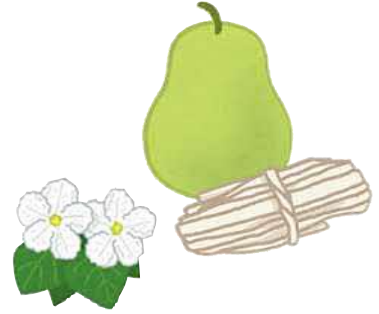




今回は、かんぴょうの取扱いについてご紹介します。

かんぴょうの戻し方

- ①表面の汚れを落とす程度にさっと水洗いする。
- ②水を換え、塩（小さじ1）を入れて柔らかくなるまでもみ洗いする。
- ③塩を洗い流し、軽く絞って水分を切る。
- ④たっぷりのお湯に入れて、好みの柔らかさに茹でる。
- ⑤水にさらし、ざるに上げてできあがり。



かんぴょうの保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。
戻したかんぴょうを、1回分ごとにラップまたはポリ袋に分けて冷凍保存しておくくと便利です。

かんぴょうの成分

かんぴょうは低カロリーで食物繊維やカルシウムなどを多く含んでいます。便秘や骨粗しょう症の予防にも良いと言われており、健康食品として注目されています。

成分含有量の比較（可食部100gあたり）

野菜名	食物繊維	カルシウム	鉄	カリウム
かんぴょう	30.1g	250mg	2.9mg	1800mg
ごぼう	5.7g	46mg	0.7mg	320mg
ブロッコリー	5.1g	50mg	1.3mg	460mg
ほうれんそう	2.8g	49mg	2.0mg	690mg
にんじん	2.8g	28mg	0.2mg	300mg

（7訂日本食品標準成分表より）

かんぴょうレシピ

みぶのカミナリ汁

材 料	4人分
かんぴょう	20g
卵	2個
しょうゆ	小さじ2
粉末調味料	少々
海苔（岩のりがおすすめ）	少々
食べるラー油	お好みで



✿ 作り方 ✿ ※かんぴょうは水で戻してから塩もみして、十分に洗い流しておきます。

- ①かんぴょうをよくしぼってから、2~3cm程の長さに切る。
- ②ボウルに割りほぐした卵2個と①を入れてよく混ぜる。
- ③沸騰したお湯(600cc)に調味料を加えて、②を静かに流し入れ、弱火にする。
- ④好みの柔らかさに煮て、お椀に盛る。
- ⑤海苔を上に乗せて出来上がり。

★刻んだわけぎを乗せてもおいしく召し上がれます。お好みで、食べるラー油を加えると、ひと味違ったカミナリ汁になります。

出典：壬生町干瓢生産流通推進協議会発行 かんぴょう料理レシピ集