

# ご飯 味つけのり 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ くだもの(新高梨)



## 献立のねらい・・・〈季節を味わう〉

季節の食材を取り入れた料理を味わい、日本の四季を取り入れた食文化に興味をもたせたい。

## 【献立について】

ふきよせ煮は、赤や黄色の落ち葉や木の実が木枯らしに吹き寄せられた様子を表した料理です。自然の風景を料理に取り入れて季節を表現するという日本の食文化を学校給食で伝えています。

献立名	材料名	一人分 (g)	作 り 方
ご飯	精白米(強化米0.3%含む)	110	
味つけのり	あじつけのり	5枚	
牛乳	牛乳	1本	200ml
ふきよせ煮	若どり(細切れ) 30 かまぼこ 20 焼き豆腐 35 生麩(もみじ) 10 さといも 35 栗(蒸し) 15 にんじん 20 切りこんにゃく 25 青大豆(冷凍) 7 くずきり 7 しめじ 10 だしがっお 2 だし昆布 1 酒 1 砂糖 1 うす口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 2 みりん 1 食塩 0.1		① かつおと昆布でだしをとる。 ② さといもは皮をむく。 ③ かまぼこ・焼き豆腐・さといもにんじんは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとり、小房に分けておく。 ④ こんにゃく・青大豆は下ゆでをし、くずきりは湯で戻しておく。 ⑤ だし汁を煮立て、若どりを入れてほぐし、アクをとる。 ⑥ にんじん・さといも・こんにゃく・しめじの順に加えて煮る。 ⑦ 調味料を加える。 ⑧ かまぼこ・焼き豆腐・生麩・栗を入れて、崩れないように煮る。 ⑨ 戻したくずきり・青大豆を加え、味を整える。
甘酢あえ	さくらえび(釜揚げ) 3 キャベツ 40 白ごま 1 レモン果汁 1 酢 1.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 1 食塩 0.1		① キャベツは太めのせん切りにする。 ② ごまをすり、から煎りする。 ③ さくらえびは蒸す。 ④ キャベツはゆでて冷まし、水気をきる。 ⑤ Aを混ぜ合わせて調味液を作る。 ⑥ ③④を⑤で和え、ごまをふり入れる。
くだもの	新高梨	40	1/8個

