

地元で取れる食材を使用した 料理を味わい、 給食に関心をもつレシピ



献立

- ・生姜ごはん
- ・牛乳
- ・げたのから揚げ
- ・タコの酢の物
- ・豆腐とじゃがいもの味噌汁
- ・みかん

エネルギー 806kcal たんぱく質 37.1g 脂質 22.3g
 カルシウム 363mg 鉄 2.6mg ビタミンA 451 μ gRE
 ビタミンB1 0.7mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 51mg
 食物繊維 4g 食塩 3.3g マグネシウム 125mg
 亜鉛 3.9mg

げた・たこ・乾燥わかめは倉敷市下津井産のものを。生姜は倉敷市福田産のものを使っています。
 倉敷市福田地区はしょうがの栽培が盛んです。しょうがは独特の香りが食欲をそそり、さらに辛味が唾液の分泌を促し、消化吸収を助けて食欲を増進させます。そのしょうがをたっぷり使用した混ぜごはんになっています。

●生姜ごはん●

材料名（1人分）	分量（g）
精白米	90
若鶏肉手羽きざみ	20
にんじん	7
油揚げ	7
しょうが	7
サラダ油	0.5
上白糖	0.3
酒	1
しょうゆ	4
食塩	0.3
みりん	1

作り方

- ① ごはんは普通に炊きあげる。
- ② 若鶏肉はこま切れにする。
- ③ にんじん、油揚げ、しょうがは3cmの細い千切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し若鶏肉を炒め、にんじん、しょうがを入れ調味料で味付けする。
- ⑤ ごはんに混ぜる。

●げたのからあげ●

材料名（1人分）	分量（g）
げた	50
食塩	0.2
こしょう	0.02
でん粉	5
油	5

作り方

- ① げたは塩、こしょうをする。
- ② でん粉をつけて油でからりと揚げる。

○タコの酢の物○

材料名（1人分）	分量（g）
キャベツ	20
たこ	20
きゅうり	20
乾燥わかめ	0.2
上白糖	0.6
酢	3
しょうゆ	1.5
食塩	0.3

作り方

- ⑥ キャベツは5cmの千切り、きゅうりは2mmの小口切りにする。
- ⑦ たこは薄くスライスする。
- ⑧ 乾燥わかめは水に戻して切る。
- ⑨ ①～③を茹でる。
- ⑩ 調味料を加熱し、冷まして和える。

○豆腐とじゃがいもの味噌汁○

材料名（1人分）	分量（g）
豆腐	40
にんじん	5
たまねぎ	10
じゃがいも	30
油揚げ	7
ねぎ	7
白みそ	5
中みそ	7
煮干（だし）	4
水	100

作り方

- ① 煮干でだしをとる。
- ② にんじん、たまねぎ、油揚げは千切りにする。
- ③ じゃがいもは5mmの半月切りにする。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ だし汁ににんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら豆腐、油揚げを入れてみそで味付けする。最後にねぎを入れる。