



給食の献立から

# 地場産野菜を使った給食 夏 レシピ



## 夏野菜のカレー

<材料> (4人分)

米	3合
豚肉	80g
カレー粉	少々
なす	80g
じゃがいも	160g
にんじん	40g
玉ねぎ	200g
マッシュルーム	60g
さやいんげん	40g
トマト	60g
にんにく	2g
バター	8g
カレールウ	60g
塩	少々
水	160cc

### <作り方>

- 1 なすとじゃがいもは、ひとくち大に切る。にんじんは、いちょう切り。玉ねぎは、薄く切る。トマトは1cm角、さやいんげんは2cmに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて、にんにくと豚肉、カレー粉を入れて炒める。
- 3 次に玉ねぎを入れて炒めて色が変わったら、にんじん、なす、じゃがいもを入れて炒める。
- 4 次に水、トマト、いんげんを入れて煮る。
- 5 野菜が煮えたら、火を止めてカレールウを入れる。弱火にしてこがさないようにかき混ぜながら煮る。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

### 《1人分》

エネルギー 216kcal	たんぱく質 8.8g	脂肪 10.6g	カルシウム 40mg	塩分 2.0g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



給食の献立から

# 地場産野菜を使った給食 夏 レシピ



## じゃがいものきんぴら

<材料> (4人分)

豚肉	80g
じゃがいも	280g
揚げ油	適宜
食塩	0.8g
にんじん	60g
ごぼう	40g
さやいんげん	40g
つきこんにゃく	60g
油	小さじ1
三温糖	小さじ1強
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1強
ラー油	少々
白いりごま	小さじ1

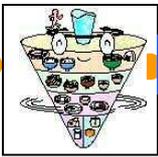
### <作り方>

- 1 じゃがいもは拍子切り、豚肉は細切り、にんじん・ごぼうは千切り、さやいんげんは2cmに切る。
- 2 **A** じゃがいもを油で揚げ、塩をふる。
- 3 さやいんげんはゆでておく。こんにゃくは下ゆでする。
- 4 油で豚肉、にんじん、ごぼうの順で炒め、こんにゃくを入れたら **B** の調味料で味を調える。
- 5 最後に揚げたじゃがいもとさやいんげん、ごまを入れる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

### 《1人分》

エネルギー 170kcal	たんぱく質 6.2g	脂肪 8.0g	カルシウム 38mg	塩分 0.6g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



給食の献立から

## 地場産野菜を使った給食 **夏** レシピ



### 夏野菜の卵とし

<材料>

(4人分)

<b>A</b>	牛肉	60g
	しょうゆ	小さじ1
	しょうが	少々
	にんじん	40g
	なす	60g
	玉ねぎ	120g
	ごぼう	40g
	さやいんげん	40g
	板麩	12g
	白滝	80g
	卵	3個
<b>B</b>	削り節	12g
	三温糖	小さじ1強
	しょうゆ	大さじ2弱
	酒	大さじ1弱
	水	120cc

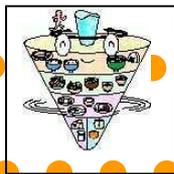
<作り方>

- 1 にんじんはいちょう切り、なすは一口大、たまねぎは薄切、ごぼうはさがきに切る。
- 2 **A** 牛肉は、すりおろしたしょうがとしょうゆをまぶしておく。白滝は下湯しておく。さやいんげんはゆでておく。
- 3 削り節でだしをとり、だし汁にごぼう、にんじん、白滝の順に煮る。
- 4 3に牛肉、たまねぎを加え煮る。
- 5 **B** で調味し、なす、板麩を加え、しんなりしたら溶き卵を加える。
- 6 最後に茹でたさやいんげんを加える。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

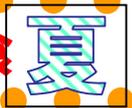
《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
141kcal	8.6g	6.5g	56mg	1.3g



給食の献立から

## 地場産野菜を使った給食 **夏** レシピ



### にぎすの南蛮漬け

<材料>

(4人分)

<b>A</b>	にぎす	4尾
	片栗粉	適宜
	揚げ油	適宜
	しょうが	少々
	ねぎ	20g
	三温糖	大さじ1
	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	少々
	酒	小さじ1強
	七味唐辛子	少々

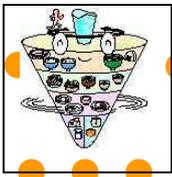
<作り方>

- 1 しょうがとねぎはみじん切りにする。
- 2 にぎすは、頭と内臓を取り、片栗粉をつけて揚げる。
- 3 **A** の調味料を煮立て、しょうがとねぎを加え、最後に七味唐辛子を加える。
- 4 揚げたにぎすに、3のたれをかける。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
77kcal	5.7g	2.9g	23mg	0.7g



給食の献立から

## 地場産野菜を使った給食 レシピ

### シャキシャキサラダ

<材料>	(4人分)	
じゃがいも	160g	
にんじん	20g	
きゅうり	60g	
細切りアーモンド	20g	
A {	サラダ油	小さじ1強
	酢	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

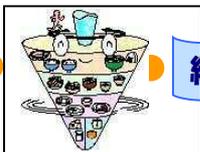
#### <作り方>

- 1 きゅうり、にんじんは千切り後ゆでて、冷却する。
- 2 じゃがいもは干きりにした後、水にさらし、でんぷんを落とす。シャキシャキした歯ざわりを残すようにゆでて、冷却する。
- 3 アーモンドを加え、Aのドレッシングであえる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

#### 《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
74kcal	1.8g	3.8g	18mg	0.5g



給食の献立から

## 地場産野菜を使った給食 レシピ

### きゅうりのピリ辛づけ

<材料>	(4人分)	
きゅうり	200g	
食塩	少々	
しょうが	5g	
A {	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	ラー油	少々
	白いりごま	小さじ1

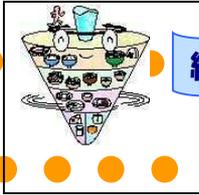
#### <作り方>

- 1 きゅうりは乱切りにしてゆで、冷却後水を切り、塩をしておく。
- 2 しょうがはみじん切りにする。
- 3 きゅうりにしょうが、Aの調味料、白いりごまを加え、あえる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

#### 《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
16kcal	0.7g	0.9g	20mg	0.5g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食



レシピ

## カポナータ ～ 夏野菜の煮込み料理 ～

<b>&lt;材料&gt;</b>		<b>(4人分)</b>
ポルパネーソ		60g
玉ねぎ	100g	
赤パプリカ		24g
ズッキーニ		80g
ピーマン		12g
トマト		100g
にんにく		少々
オリーブ油		小さじ1
焼きなす		60g
揚げ油		
塩		少々
こしょう		少々
ケチャップ		大さじ2強
三温糖		少々
コンソメ		小さじ1/2

A

### <作り方>

- 1 玉ねぎは2cm、赤パプリカ、ズッキーニ、ベーコンは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 ピーマンは1cm角に切り、塩ゆでをしておく。
- 3 トマトは皮を湯むきして、1cm角に切る。(種ごと使う。)
- 4 焼きなすは1cm角に切り、塩をふり、10分くらいおいたらペーパータオルで水気をとり、油で揚げる。
- 5 オリーブ油を熱しにんにくを炒め、香りが出たら、ベーコン玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、トマトの順に炒める。
- 6 5に **A** の調味料を加え、焼きなす、ピーマンを加えて味を調える。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

ごはんにかけて丼物にしたり、細かく切ってハンバーグのソースなどにも合います。

### 《1人分》

エネルギー

81kcal

たんぱく質

3.7g

脂肪

4.2g

カルシウム

18mg

塩分

0.9g