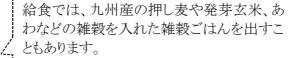
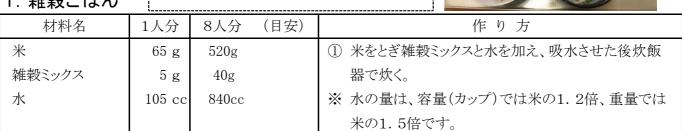
講師 嘉麻市立稲築西小学校(嘉麻市稲築学校給食センター) 栄養教諭 中岡 令子

給食では、九州産の押し麦や発芽玄米、あ わなどの雑穀を入れた雑穀ごはんを出すこ







ひき肉に豆腐を加えることで、ふわっとした食感に仕上がります。また、 具にひじきを加えると鉄分が増えます。いろいろアレンジしてみてくださ

2 ハンバーグ 風 雞つくわ 4つい。

	材料名	1人分	8人分 (目安)	作り方		
奚	急ミンチ	40 g	320g	① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして少量の油で		
E	E ねぎ	16 g	128g	炒め、冷ましておく。		
13	こんじん	8 g	64g	② 豆腐は水切りしておく。		
7	常豆腐	25 g	200g	③ 鶏ミンチと塩、炒めた玉ねぎとにんじんをボールに		
塩		0.1 g	0.8g	入れ、粘りが出るまで混ぜる。		
濃口しょうゆ		1 g	8g(小さじ1強)	④ ③に豆腐と濃口しょうゆ、酒を加え、よく混ぜ合わせ		
酒		1 g	8g(小さじ1強)	8等分し、小判形に成形する。		
油		1 g	8g (小さじ2)	⑤ フライパンに油を熱し④を入れ、焼き色がついたら		
	濃口しょうゆ	4 g	32g (大さじ2弱)	返し、蓋をして中まで火を通す。		
	三温糖	1.5 g	12g (小さじ4)	⑥ 小鍋に☆を合わせて温め、片栗粉を水小さじ2で		
☆	酒	3 g	24g (大さじ1·1/2)	溶いて加え、とろみをつける。		
	みりん	4 g	32g (大さじ2弱)	⑦ 器に⑤を盛りつけ、⑥をかける。		
	上水	8 cc	64cc	<u> </u>		
片栗粉		0.4 g	3.2g (小さじ1)			

3. 大豆とピーマンのじゃこ炒め

豆や小魚を使った一品です。常備菜にもなります。

•		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
材料名	1人分	8人分 (目安)	作り方
ゆで大豆	15 g	120g	① ピーマン、赤ピーマンは1cmの角切りにする。
ちりめんじゃこ	3 g	24g	② 油揚げは熱湯をまわしかけ油抜きし、1cmの角切り
油揚げ	3 g	24g	にする。
ピーマン	8 g	64g	③ ごま油でちりめんじゃこを炒め、カリッとしてきたら
赤ピーマン	4 g	32g	大豆、油揚げ、ピーマン、赤ピーマンを加え炒め、
ごま油	1.6 g	12.8g (大さじ1)	調味料を加える。
三温糖	1 g	8g (大さじ1弱)	④ 水分がなくなるまで、炒める。
濃口しょうゆ	2 g	16g (大さじ1弱)	
みりん	2 g	16g (大さじ1)	
酒	1.5 g	12g (大さじ1弱)	

大豆から作られる豆乳には、たんぱく質や大豆レシチンなどの栄養 素が多く含まれています。だし汁にみそを入れてコクを出しています。

4. 豆乳みそスープ

材料名	1人分	8人分 (目安)	作り方
ベーコン	5 g	40g	① ベーコン・・・5㎜幅に切る
白菜	15 g	120g	白菜・・・一口大のざく切り
じゃがいも	20 g	160g	じゃがいも・・・厚めのいちょう切り
にんじん	8 g	64g	にんじん・・・いちょう切り
しめじ	8 g	64g	しめじ・・・石づきをとり、ほぐす
小松菜	8 g	64g	小松菜・・・茎と葉に分け、3~4cm長さに切る
米みそ	6 g	48g (大さじ2・2/3)	② 昆布とかつお節でだしをとる。
調整豆乳	20 cc	160cc	③ だしに、ベーコン、じゃがいも、にんじんを入れ
だし昆布	1 g	8g	4~5分ほど煮て、ある程度火が通ったら小松菜
かつお節	3 g	24g	の茎の部分、しめじを加える。
水	110 сс	880cc	④ 白菜、小松菜の葉を加え、みそを溶き入れ、豆乳
			も加え、沸騰させないように弱火で火を通す。

【だしのとり方】

できあがり 800cc (4カップ) 程度

〈材料〉

〈作り方〉

水 1L(5カップ

1L(5カップ) ① 昆布の表面を乾いた布巾で軽くふいて、分量の水と

だし昆布 8g

一緒に鍋に入れて30分以上おき、ふたはせずに中火にかける。

かつお節 24g

② 沸騰する少し前に昆布を引き上げ、分量のかつお節を入れる。

③ かつお節が盛り上がるように再び沸騰する手前で火を止め、かつお節が沈んだら、ざるで静かにこす。

~ポイント~

煮立てない。ふたをしない。 ※だしが濁ったり、においがこもらないようにするため。